جامعة الجزائر
معهد التربية البدنية والرياضية
سيدي عبد الله

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير
في نظريات ومنهجية التربية البدنية والرياضية
تخصص: الإرشاد النفسي الرياضي

الموضوع :

مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية

دراسة ميدانية على مستوى ثانويات الجزائر العاصمة

إعداد الطالب:
إشراف الأستاذ الدكتور:
حبارة محمد
بن التومي عبد الناصر

السنة الجامعية: 2006 - 2007

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى: ﴿ اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ۞ خَلَقَ الْإِنسَانَ مِنْ عَلَقٍ ۞ اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ ۞ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ۞ عَلَّمَ الْإِنسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ﴾

﴿ سورة العلق، آية: 1-5 ﴾.

قال الرسول صلى الله عليه وسلم:

"تَعَلَّمُواْ الْعِلْمَ، فَإِن تَعلمَهُ لِلهِ خَشْية، وطَلَبُهُ عِبَادَةٌ، ومُذَاكرَتُهُ تَسْبِيحٌ "

رواه البخاري.

كلمة شكر

حمدًا لله تعالى وشكرًا على فضلهِ أن منَّ عليَ ووفقني لإنهاءِ هذا البحث، واخُصُ بالشكر أستاذي المحترم الدكتور بن التومي عبد الناصر، أولا لقبوله الإشراف على هذا البحث، وثانيا على توجيهاته طوال فترة إشرافه على البحث.

كما أتقدم بالشكر الجزيل لكل الذين قدموا لي يد المساعدة، وأخص بالذكر الأستاذ رضا مسعودي، بن عبد الله عبد القادر، عثماني عبد القادر، سعيدي مصطفى، زواوي أحمد المهدي، شتيح بلقاسم، عبد العالي عبد الغاني.

كما لا يفوتني شكر أساتذة التربية البدنية والرياضية على مشاركتهم في الدراسة الميدانية، ولكل من ساعدني في توزيع وجمع بيانات الدراسة، خير بن علية، بومنجل جمال الدين.

كما لا تفوتني الفرصة أن أشكر السادة الأساتذة المحكمين، وأساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بسيدي عبد الله.

و كل من ساهم في هذا البحث بالنصيحة والعون والتشجيع. . .

الإهداء

إلى الوالدين الكريمين اللذين بذلا النفس والنفيس من أجل تربيتي وتعليمي.

إلى جميع إخوتي وأخواتي...

إلى كل الأصدقاء والزملاء...

إلى كل من وقفوا بجانبي...

قائمة المحتويات

الموضوع الصفحة

قائمة الأشكال و الجداول

مقدمة:

إن من أهم ما يُميز حياة الإنسان مع نهاية القرن العشرين وبداية القرن الحادي والعشـرين سرعة إيقاع الحياة وثورة الاتصالات التي جعلت العالم قرية صغيرة، وكذلك دخول التكنولوجيـا في كل أنشطة الحياة اليومية في جميع المجالات من تعلـيم، صـناعة، تجـارة، زراعـة، طـب، مواصلات...وأيضًا تحول الاقتصاد العالمي إلى نظام السوق الحرة; كل هذه المتغيرات الكـبيرة في نمط الحياة تشكل تحديا لقدرات الإنسان ومن ثم فإن عليه استيعابها والتعامل معهـا، فهـي إذن تشكل ضغوطًا نفسية لإنسان هذا العصر وعليه التكيف معها، وفى الوقت الذي يمكنه التكيف مع بعض هذه الضغوط فإنه قد لا يستطيع التكيف مع البعض الآخر.

والضغوط النفسية في العمل جانب هام من ضغوط الحياة، فهي ظاهرة نفسية مثلها مثل القلق والعدوان وغيرها، لا يمكن إنكارها بل يجب التصدي لها من قبل المختصين لمساعدة العامل على التكيف مع عمله، وصولاً إلى زيادة الإنتاج وجودته وبالتالي تنمية المجتمع وتقدمه؛ وحسب تصنيف منظمة العمل الدولية تعد مهنة التدريس من أكثر مجالات العمل ضغوطًا، وذلك لما تزخر به البيئة التعليمية من مثيرات ضاغطة، يرجع بعضها إلى شخصية الأستاذ التي تحدد قدرته على التكيف مع المتغيرات السريعة والكبيرة في مجال التعليم ومؤسساته، و إلى ما ينظم أو يقيد عمله من قرارات ولوائح وقوانين؛ ويرجع البعض الآخر إلى البيئة الاجتماعية الخارجية التي يعيش فيها الأستاذ، ومدى تقديرها لدوره ولأهمية التعليم.

وإذا كان مهمًا التصدي لظاهرة الضغوط النفسية للعمل عامة، فالتصدي لضغوط مهنـة التدريس أهم بكثير، وذلك من منطلق خطورة استمرار تلك الضغوط النفسية التي تؤدي في نهايتها إلى مرحلة الاحتراق النفسي (Psychological Burnout)، والتي تتميز بحالات التشاؤم واللامبـالاة، قلة الدافعية، فقدان القدرة على الابتكار في العمل، والقيام بالواجبات بصورة آلية؛ أي أنها تفتقـد إلى الاندماج الوجداني الذي يعتبر أحد الركائز الأساسية لمؤشرات التكيف لدى الأفراد، مما يؤدي إلى إنهاك الفرد وقلة كفاءته, ويعمل على زيادة الآثار السلبية في حياته (عـن ليلـى عثمـان إبـراهيم عثمان،1987،ص 12).

ويعد اهتمام كل الدول الحضارية الكبرى بالمدرس دليلا على أن التعليم لم يعـد قطاعـاً استهلاكياً بل هو من أهم مجالات الاستثمار - الاستثمار البشري- كما أن التعليـم هـو الأداة الأولى والأكثر فاعلية في تطور وتنمية المجتمع، لأن المدرس هو المؤسس الأول للشعوب, فهو الذي يشكل التلاميذ في جميع مراحل التعليم المختلفة, فإذا أحسن التشكيل أصبحت الإفادة شاملة لكل الأجيال الصغيرة حتى تكبر, لأنهم نواة المستقبل واشراقة الغد, وهم الذين سيتحملون المسؤولية في المستقبل ويكونوا أباءً وأجداداً صالحين لأنفسهم ولشعوبهم.

ولعل الحركات الاحتجاجية المتكررة والإضرابات المفتوحة التي قام بها أساتذة التعليم الثانوي خلال السنوات الأخيرة، والتي شلت المؤسسات التربوية لفترات طويلة ومتقطعة، دليل على رفض الأساتذة لواقعهم المهني المعاش؛ وسعيا منهم إلى توفير ظروف وأحوال عمل أحسن، ولضمان درجة مناسبة من الأمان والاستقرار الوظيفي؛ كما قد تكون هذه الحركات الاحتجاجية وغيرها من مظاهر الاستياء نتيجة لتعرض أساتذة التعليم الثانوي كغيرهم من العاملين في ميادين الخدمات الاجتماعية الإنسانية لكثير من الضغوط المتولدة من مصادر شتى.

وعليه وقصد تشخيص ظاهرة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، ارتأينا القيام بدراسة سيكولوجية ميدانية، تقوم على أسس علمية ومنهجية واضحة، لتقصي حقيقة الضغط النفسي لدى هاته الفئة، لمعرفة مصادره ومسبباته.

ولقد تضمن البحث تسعة فصول جاءت على النحو التالي:

تم تخصيص الفصل الأول كمدخل عام لتقديم الموضوع والخطوط العريضة له، من خلال المقدمة، طرح الإشكالية، صياغة الفرضيات، بيان أهداف البحث، أهمية البحث، المصطلحات المستخدمة في البحث، وأخيرا الدراسات السابقة والمشابهة.

أما الفصل الثاني فقد تم تخصيصه لشرح مفهوم الضغوط النفسية من خلال تعريفها لغويا، ذكر لمحة تاريخية عن ظهور هذا المصطلح في مختلف الميادين انطلاقا من الجانب الطبي ووصولا إلى الميدان الرياضي، مفهوم الاحتراق، مراحل عملية الضغط، أنواع الضغوط، ومن ثم استعراض مختلف النظريات والنماذج المفسرة للضغوط النفسية.

وتطرق الفصل الثالث إلى عدد من العوامل ذات صلة بإحداث الضغط النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، وذلك وفق تقسيم ثنائي يشمل عوامل الضغط النفسي المتعلقة بالعمل والمنظمة، والعوامل النفسية الاجتماعية المتعلقة بالفرد.

وكل العوامل السابقة تتفاعل فيما بينها في سياق متتابع محدثة جملة من الآثار والنتائج السلبية التي كانت موضوع الفصل الرابع، وتم التطرق فيه إلى آلية الاستجابة للضغوط النفسية من الناحية الفيزيولوجية من طرف الأجهزة الحيوية للجسم؛ ثم عرض كل آثار الضغوط النفسية، آثار فيزيولوجية، نفسية، سلوكية، ومعرفية؛ وبعد ذلك تم عرض نتائج هذه الضغوط على المنظمة؛ وعلاقة الضغوط النفسية بالمرض.

ويقدم الفصل الخامس مختلف أساليب المقاومة والتحكم في الضغوط النفسية، تناول الجزء الأول منه استراتيجيات مقاومة الضغوط النفسية وأنواعها؛ واشتمل على أساليب المقاومة المرتكزة على التقدير، وأساليب المقاومة المرتكزة على التعامل؛ أما الجزء الثاني من هذا الفصل فتناول أساليب التحكم في هذه الضغوط على مستوى الفرد، وعلى مستوى المنظمة.

أما الفصل السادس فقد تم تخصيصه لأستاذ التربية البدنية والرياضية، حيث تم التطرق فيه إلى مسؤوليات الأستاذ، دوره، واجباته، خصائصه، مهامه وتأثيراته، وأخيرا تم التعرض إلى درس التربية البدنية والرياضية بشكل مختصر من حيث بناء الدرس، أهميته، وأهدافه.

ويتعلق الفصل السابع بالإجراءات المنهجية والميدانية للبحث، وتم التطرق فيه إلى اعتماد المنهج الوصفي المسحي كتصميم منهجي للدراسة، والمراحل التي مر بـا بناء أداة جمع البيانات، وبيان إجراءات التطبيق الميداني، وطريقة اختيار أفراد العينة، وأسلوب التحليل و المعالجة الإحصائية للبيانات.

وفي الفصل الثامن تم استعراض الخصائص الشخصية والتنظيمية لأفراد عينة الدراسة، وكذا عرض مختلف النتائج التي أفرزتـا المعالجات الإحصائية للبيانات في إطار التحقق من صحة الفرضيات المصاغة في البحث.

أما الفصل التاسع والأخير من البحث فقد حاولنا الوقوف على دلالات ومعان وتفسيرات للنتائج التي تم عرضها في الفصل الثامن، لتحديد مدى تحقق فروض الدراسة ومدى اتفاقها مع تراث الدراسات السابقة أو تعارضها معها؛ وكذا عرض ملخص لأهم النتائج المتوصل إليها، ومن ثم أمكن وضع بعض الاقتراحات الهادفة للتخفيف أو الوقاية من الضغوط النفسية التي يعاني منها أساتذة التربية البدنية والرياضية.

الفصل الأول

مدخل عام

الفصـل الأول
مدخـــل عـــام

1. إشكالية البحث:

إن النتيجة السلبية للضغوط النفسية تعد من أهم الموضوعات التي مازالت تلقى اهتماما وجدلا بحثيا واسعا لدى الباحثين لما لها من آثار ضارة على الفرد والمجتمع بصفة عامة (لطفي راشد محمد،1992)؛ ومن الممكن أن يؤدي استمرار الضغوط النفسية وفي حالة التكيف السلبي، إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة، ومضاعفات صحية، جسمية، نفسية، وسلوكية تجعل أستاذ التربية البدنية والرياضية ينحرف عن الأداء المعتاد في عمله؛ مع العلم أن تأثير هذه الضغوط يتوقف على طبيعة الشخصية، وما تتصف به من قدرة على تحمل الإحباط، أو المرونة، أو مستوى التفاؤل...(عبد الستار إبراهيم،2002، ص.13).

ورغم اعتبار الضغط ضرورياً وعامل محفز للتوازن الداخلي والإيقاع البيولوجي للفرد، إلا أن الزيادة في الضغط النفسي، أو مدة التعرض له التي تتجاوز طاقات التكيف قد تؤدي إلى نشأة الأمراض وتطورها (رضا مسعودي، 2003، ص.51).

وحسب دراسة سمير عسكر (1988)، إن ضغط العمل المستمر له آثار سلبية على صحة الفرد البدنية العقلية مثل أمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، التوتر، الشعور بالإحباط، والاضطهاد ويؤدي ذلك إلى انخفاض في الأداء، وترك العمل، والغياب، ويعرض سلامة الآخرين إلى الخطر، كما إن هناك طائفة كبيرة من الأمراض النفسية، يعتقد أنها نتاج مباشر للضغوط كالقلق والاكتئاب والوساوس، كما إن هناك قطاعا كبيرا من الأمراض العضوية يلعب فيها الضغط النفسي الدور المهم نفسه، ومن أمثلتها ارتفاع ضغط الدم، والسكري، الربو، التهاب المفاصل... (عبد الستار إبراهيم،2002).

إن الأحداث الصغيرة المزعجة والمواقف الشائعة والدائمة التي لا تكاد تخلو منها حياة الإنسان، بشكل يومي ومتكرر تقريبا، تعد من مصادر الضغوط النفسية البسيطة التي لا يستهان

با، فهي تعمل عمل قطرات الماء التي تحفر الصخر بتكرار تساقطها، لذا يعتقد (دافيد الميدا) أن التوترات اليومية البسيطة وتكرار الضغط يوميا يؤثر على الصحة بقدر تأثير الأحداث الكبيرة؛ وقد أشارت الدراسات التي قام با لازاروس وزملاؤه (1985) إلى أن الضغوط الناجمة عن الأحداث اليومية المزعجة المتكررة، ربما تكون أكثر تأثيرا على الأفراد من الأحداث الكبيرة..(عن رضا مسعودي،2003،ص.49).

إن قدرة أستاذ التربية البدنية والرياضية على تحمل مثل هذه العوامل والأعباء ومواجهتها يحدث التكيف الإيجابي عنده، الأمر الذي ينتج عنه عدم حدوث هبوط في مستوى كفاءته وفعاليته؛ أما في حالة عدم قدرته على تحمل ومواجهة الضغوط الواقعة عليه، والتي قد تتجاوز طاقات التكيف عنده، عندئذ تحدث عملية التكيف السلبي للأستاذ وبالتالي يظهر الإجهاد الذي يعتبر بمثابة البداية الأولى أو إنذار لعدم قدرة وظائف أجهزة الجسم على التكيف الإيجابي مع هذه الضغوط و الأعباء؛ وفي حالة استمرار هذا الإجهاد وعدم القدرة على استخدام مختلف الطرق والوسائل لمواجهته تحدث جملة من الآثار والنتائج السلبية الوخيمة (عدم الاهتمام بالمادة، بالتلاميذ، كثرة التغيب ...).

وإزاء النتائج السلبية التي قد تترتب عن الضغوط النفسية التي يتعرض لها أساتذة التربية البدنية والرياضية، فأنه ينبغي عدم إغفال أو غض الطرف عن مصادر ومسببات هذه الضغوط، لذا كان من الواجب دراسة هذه الظاهرة وتحديد أهم أسبابا ومصادرها ليتسنى لنا الحد من أثارها ومقاومة مضاعفاتا، وبالتالي محاولة الوصول بأستاذ التربية البدنية والرياضية إلى التكيف الإيجابي مع هذه الضغوط النفسية، وخاصة إذا ما لاحظنا أن مادة التربية البدنية والرياضية قد حظيت في الآونة الأخيرة باهتمامات كبيرة - البكالوريا الرياضية - نظرا للدور الذي تلعبه على الصعيد الفردي (التلميذ) والجماعي (المجتمع).

ولأجل فهم أعمق لظاهرة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية حاولت هذه الدراسة الإجابة عن التساؤلات التالية:

- هل يتعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية ؟
- هل تتباين مستويات الضغوط النفسية باختلاف الخصائص الفردية لأساتذة التربية البدنية والرياضية (السن، الجنس، الخبرة المهنية، الحالة المدنية، الصفة)؟
- ما هي أهم مصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية؟

2. فرضيات البحث:

1. يتعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية.
2. هناك فروق في مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث).
3. هناك فروق في مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير السن.
4. هناك فروق في مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الخبرة المهنية.
5. هناك فروق في مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الصفة (مرسم، متربص، متعاقد، مستخلف).
6. هناك فروق في مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الحالة المدنية (متزوج، أعزب، مطلق، أرمل).

3. أهمية البحث:

يستمد موضوع الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية أهميته من جهة أنه لم يحظى بالاهتمام في الدراسات العربية بشكل عام وفي البيئة الجزائرية بشكل خاص، ومن جهة أخرى ونظرا للانعكاسات السلبية الخطيرة التي قد تخلفها الضغوط النفسية المستمرة على صحة الأساتذة وأدائهم، جاءت هذه الدراسة لتتناول موضوع هذه الضغوط من أجل معرفة مستوياتا عند الأساتذة والتي تفيد في الحكم عما إذا كان مستوى الضغط معتدل، أم أنه بلغ مستويات قد تشكل خطرا على صحة الأساتذة، مما يستدعي اهتمام الباحثين والجهات الوصية من اجل العمل على وضع إستراتيجيات من شأنا إدارة الضغوط النفسية لجعلها في مستويات صحية.

وتقدم هذه الدراسة قائمة تتضمن مصادر ومسببات الضغوط النفسية من وجهة نظر أفراد مجتمع الدراسة، مما يسهل على المسئولين والجهات الوصية وضع آلية لمعالجة هذه الضغوط حسب أهميتها أو بالأحرى درجة خطورتا، وبالتالي تحقيق الرضا في العمل، تحسين الأداء، وتجنب المشاكل التي قد تنجم عن الضغوط النفسية.

4. أهداف الدراسة:

يهدف البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف التالية:

- ✓ تحديد مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- ✓ معرفة مدى تأثر مستويات الضغوط النفسية باختلاف الخصائص الفردية لأساتذة التربية البدنية والرياضية (السن، الجنس، الخبرة المهنية، الحالة المدنية، الصفة).
- ✓ التعرف على أهم مسببات ومصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- ✓ تصميم قائمة مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

5. المصطلحات المستخدمة في البحث:

1.5. الضغوط النفسية Psychological stress:

هي الإحساس الناتج عن فقدان الاتزان بين المطالب والإمكانات ويصاحبه عادة مواقف فشل، حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانات مؤثرا قويا في إحداث الضغوط النفسية. (شوقية ابراهيم،1992،ص.44)؛ ويعرفها ميلز، Mills (1982)، الضغوط بأنا رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه (عويد سلطان المشعان،2001،ص.71).

1.1.5. تعريف إجرائي للضغوط النفسية:

هو حالة من عدم الاستقرار ناتجة عن الإجهاد العقلي والبدني والنفسي، تسبب عدم قدرة الفرد على التكيف مع البيئة المحيطة به؛ ونظرا لكثرة المتطلبات التي تقع على عاتقه، وعدم قدرته على تلبية هذه المتطلبات؛ ولعدم مساعدة الأشخاص المحيطين به لتخطي هذه الضغوط يصل الفرد إلى حالة من الإحباط والاكتئاب قد تصل به إلى حالة من الانفعالات النفسية تؤدي به إلى الابتعاد عن مهنته.

2.5. الضغوط النفسية للأستاذ:

شعور الأستاذ بعدم قدرته على مواجهة أحداث و متطلبات مهنة التدريس من جهة, و تشكيل هذه المتطلبات تديدا لذاته من جهة أخرى ينتج عنه معدلا عاليا من الانفعالات السلبية, التي تصاحبها تغيرات فسيولوجية وسلوكية كرد فعل تنبيهي لتلك لضغوط.

3.5. الضغط:

هو كل تأثير مادي أو نفسي معنوي يأخذ أشكالا مؤثرة على سلوك الفرد، ويعوق توازنه النفسي والعاطفي، ويؤدي إلى إحداث توتر عصبي أو قلق نفسي، يجعله غير قادر على اتخاذ القرار بشكل جيد, أو القيام بالسلوك الرشيد تجاه المواقف الإدارية والتنفيذية التي تواجه.

4.5. الاحتراق النفسي Psychological Burnout :

يعرفه كل من فرويد نبرجر، Freuden Berger (1980)، وماسلاش، Maslash 1982) أن الاحتراق بمثابة حالة إناك للنواحي البدنية والذهنية تؤدي إلي مفهوم سلبي للشخص نحو نفسه أو ذاته إضافة إلى تكوين اتجاهات سلبية نحو العمل والحياة والناس الآخرين.

ويرى فيندر،Finder (1989) بأن الاحتراق النفسي يتميز بالإناك الانفعالي أو البدني ويؤدي إلى انخفاض مستوى الفرد، إضافة إلى العديد من المشاعر النفسية السلبية التي ربما تصل به إلى الاكتئاب (أسامة كامل راتب،1997،ص.15- 16).

5.5. أستاذ التربية البدنية والرياضية:

إن أستاذ التربية البدنية والرياضية يلعب دورا فعالا في حياة التلميذ، فهو عبارة عن وسيط بين التلميذ والرياضة؛ لذا كان من الضروري إعداد هذا الأستاذ إعداد مهنيا وأكاديميا وثقافيا وعلميا (محمد سيد عزمي،1996،ص.23)؛ وهو كذلك الشخص الذي يكرس نفسه مهنيا لتعليم الآخرين ومساعدتم، كما يشارك في التطوير الثقافي ويهتم بتربية الأطفال وتحقيق الأهداف التربوية التي يصبوا إليها.

6. الدراسات السابقة:

تعد الدراسات السابقة بما تحتوي من إجراءات وما توصلت إليه من نتائج مرجعا يساعد الباحث في تحديد طريقة وأسلوب البحث المناسب وكذلك اختيار انسب المناهج ووسائل جمع البيانات؛ وفي حدود ما اطلع عليه الباحث من دراسات في الضغوط النفسية وجد اهتماما كبيرا من الدراسات السيكولوجية بالضغوط النفسية والمهنية لدى العاملين في المهن المختلفة (معلمين، موظفين,أطباء،ممرضين...)، حيث توصلت تلك الدراسات إلى بعض المصادر الضاغطة والاضطرابات النفسية المترتبة عليها.

1.6. ملخصات الدراسات السابقة:

تعرض الباحث إلى بعض الدراسات التي حاولت التعرف على مصادر الضغوط النفسية والمهنية للأستاذ (المدرس) وأثارها النفسية وقد تم تصنيف تلك الدراسات على النحو التالي :-

1- دراسات عن الضغوط النفسية.
2- دراسات عن الضغوط المهنية.
3- دراسات عن الضغوط.

1.1.6. دراسات عن الضغوط النفسية:

1.1.1.6. دراسة فيميان Fimian (1983):

قام بدراسة تحليلية للعلاقة بين المتغيرات المهنية والشخصية والضغوط النفسية لدى المدرسين في التربية الخاصة والمدرسين في المدارس النظامية؛ هدفها دراسة العلاقة بين عدة متغيرات مهنية وشخصية ترتبط بالمدرس وإدراكه للضغوط.

عينة البحث قوامها (1280) مدرس من المدارس النظامية والمربين في مجال التربية الخاصة, حيث طبق عليهم مقياس ضغوط المعلم؛ وكانت أهم النتائج وجود أربعة عوامل فرعية ترتبط بطبيعة العمل والتي تعتبر مصادر أساسية لضغوط العمل وهي:

- الإنهاك المهني.
- الدافعية.
- المظاهر السلوكية الانفعالية.
- مظاهر التعب.

2.1.1.6. دراسة ميهر Meagher (1983):

قام بدراسة المتغيرات المرتبطة بالضغوط النفسية والإنهاك النفسي لدى المدرسين في المدارس النظامية ومدارس التربية الخاصة؛ هدف الدراسة التعرف على مصادر الضغوط والإنهاك النفسي للمدرس, كما استهدفت أيضا العلاقة بين الضغوط النفسية والإنهاك النفسي وبعض المتغيرات, أجريت الدراسة على عينة قوامها (200) مدرسا من المدارس النظامية والخاصة.

وقام باستعمال أدوات البحث التالية :-

- قائمة ضغوط المعلم.
- مقياس الإنهاك النفسي لماسلاش.
- قائمة زملة الأعراض الفسيولوجية.
- استمارة بيانات شخصية (مقابلة شخصية).
- مقياس مركز الضبط.

وأسفرت أهم النتائج عن وجود عدة مصادر تسبب ضغوط المعلم وهي:

- المعاملة السيئة من المديرين.
- العلاقة بين الزملاء (الأساتذة).
- المشكلات السلوكية للتلاميذ.

كما أشارت نتائج المقابلة الشخصية للأساتذة بأنم يشعرون بوقوعهم تحت الضغوط وعدم تقدمهم في عملهم كما يبحثون بجدية كيفية تغيير مهنتهم، كذلك أشارت النتائج إلى أن الأساتذة يشعرون بدرجة عالية من الضغوط المرتبطة بالمشكلات التدريسية.

3.1.1.6. دراسة لورنس Lawrence (1982):

تناولت العلاقة بين وجهة الضبط والضغوط النفسية لدى الأساتذة, وهدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط لدى الأساتذة, وكانت عينة البحث تتكون من (100) أستاذ من الطور الثانوي؛ واستعمل الباحث مقياس وجهة الضبط الداخلي والخارجي لروتر, وكانت أهم النتائج :

- معظم أفراد العينة كانوا اقل من الأربعين عاما وكانوا من الإناث المتزوجات.
- أفراد العينة كان لديهم ما يقرب من (10) سنوات خبرة في مجال التدريس وكانوا يعملون في المدارس الكبرى بولاية أريزونا (الولايات الأمريكية المتحدة).
- إن الأساتذة ذوي وجهة الضبط الخارجي الذين يعملون بالمدارس كبيرة الحجم أكثر شعورا بالضغوط النفسية من نظرائهم ذوي وجهة الضبط الداخلي.

4.1.1.6. دراسة سوزان اندريا Andrea Susan (1985):

دراسة تتناول مصادر الضغوط النفسية لدى المعلمين وأثرها على خصائص سلوك التلاميذ, وهدفت إلى التعرف على أهم المصادر لضغوط المعلمين وأثرها على خصائص سلوك التلاميذ.

تم استخدام عينة قوامها (74) معلم منهم (39) معلم يعملون في مدارس التعليم العام و (35) معلم بالتعليم الخاص، وقد تم اختيارهم من منطقتين متباينتين من حيث المستوى الاجتماعي والاقتصادي؛ وكانت أداة البحث استبيانا مكون من (89) عبارة تقيس الضغوط النفسية لدى المعلمين, وكانت أهم النتائج كالتالي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين الذين يشعرون بالرضا عن مهنة التدريس وبين المعلمين الذين يعانون من أعراض الضغوط النفسية.
- عدم وجود فروق بين معلمي التعليم العام ومعلمي التعليم الخاص.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين الذين تم اختبارهم في المنطقتين حيث أظهرت النتائج أن معلمي المدارس ذات المستويات الاجتماعية والاقتصادية المنخفضة يعانون من الضغوط مقارنة بمعلمي المدارس الأخرى.

5.1.1.6. دراسة هابلين, هالبين وهاريس Haplin,Halyin and harris (1985):

تناولت علاقة الضغوط النفسية بكل من وجهة الضبط والجنس لدى المعلمين, وهدفت إلى بحث العلاقة بين وجهة الضبط والضغوط لنفسية لدى المعلمين, وكانت عينة البحث تتكون من (130) معلما قد تم اختيارهم من ثلاث ولايات أمريكية, على النحو الأتي (48) معلما من ولاية الاباما, (52) معلما في ولاية كانساس, (31) معلما في ولاية متشجان.

وتم استعمال الأدوات التالية في البحث, مقياس وجهة الضبط للمعلمين ويتألف من (24) عبارة, واستبيان عوامل الضغوط المهنية ويتألف من (30) عبارة, وكانت النتائج تدل على وجود خمسة عوامل للضغوط النفسية وهي:

- العجز المهني.
- التدريس الجماعي.
- أعباء العمل الزائدة.
- العلاقة المهنية بين المعلمين والإدارة.
- العلاقة بين الزملاء.

- ☒ كذلك أظهرت الدراسة ان المعلمات الإناث أكثر شعورا بالضغوط النفسية من المعلمين الذكور.
- ☒ كما أشارت النتائج إلى أن إدراك المعلمين للضغوط يزداد كلما ازداد عدد سنوات خبرتم.

6.1.1.6. دراسة راتشر و استرات Raschre & Strathe (1985):

قاما بدراسة الضغوط النفسية لدى المعلمين بالتعليم الابتدائي، وبدف التعرف على العوامل المسئولة عن شعور بعض معلمي الابتدائي بالضغوط النفسية, اشتملت عينة البحث على (230) معلما بالتعليم الابتدائي تراوحت أعمارهم ما بين (22- 50سنة)، أي بمتوسط قدره (35) سنة ومتوسط خبرتم التدريسية (12) سنة؛ وتم تطبيق الأدوات البحث التالية:

- الوضع الراهن للعملية التعليمية .
- استبيان يشتمل على المواقف والأحداث الضاغطة كما يدركها المعلم.
- استبيان رضا المعلم عن عمله.

وكانت أهم النتائج كالتالي:

- كان نقص الوقت المسموح لانجاز الأعمال التدريسية من أكثر العوامل إسهاما في شعور المعلم بالضغوط النفسية .
- المهام الإدارية والأعمال الكتابية التي تعد مصدرا لانزعاج المعلمين.
- العلاقات السيئة بين الزملاء المعلمين بالمدرسة، والانحلال الخلقي للطلاب من العوامل التي تؤدي إلى شعور المعلم بالضغوط النفسية.
- لا يتوقف الشعور بالضغوط فقط على العوامل المهنية بل يرجع إلى العامل الاجتماعي والاتجاهات نحو مهنة التدريس.

7.1.1.6. دراسة سادوسكي و بلاكويل Sadoowski & Blakwell (1985):

دراسة تناولت العلاقة بين وجهة الضبط والضغوط النفسية المدركة لدى الطلبة المعلمين, وهدفت إلى بحث العلاقة بين وجهة الضغط وبين إدراك الأحداث الضاغطة التي يواجهها الطلبة أثناء فترة التربية العملية؛ وقد تألفت عينة البحث من (38) من الطلبة والطالبات المعلمين, منهم (27) أنثى و(11) ذكر, وتم استعمال أدوات البحث التالية:

☒ مقياس وجهة الضبط للمعلمين من إعداد كل من سادوسكي, تيلور, ادوار ومارتن حيث يحتوي على (20) عبارة يستجيب لها المفحوص من خلال أربعة محاور على طريقة ليكرت.

☒ النسخة المصغرة من مقياس وجهة الضبط الداخلي والخارجي.

☒ قائمة الضغوط المدركة.

وكانت أهم النتائج تشير إلى أن الطلبة المعلمين الذين ينظرون إلى أنفسهم على أنهم قادرون على التأثير في المواقف التعليمية والسيطرة عليها يميلون إلى تقدير الأحداث على أنها اقل ضغوطا, أما الطلبة المعلمون الذين يشعرون بأنهم لا يستطيعون التحكم في المواقف التعليمية المختلفة فهم يدركون الأحداث على أنها تنطوي على ضغوط شديدة.

8.1.1.6. دراسة شو و آخرون Show & Al (1985):

قام بدراسة الأحداث المسببة للضغوط النفسية للمعلم, وهدفت إلى التعرف على الأحداث الضاغطة ومعرفة أي من تلك الأحداث تهديدا له في مهنته, كما تهدف أيضا إلى مساعدة المعلمين أثناء إعدادهم على كيفية التوافق والتغلب على تلك الأحداث الضاغطة؛

وقد تكونت عينة الدراسة من (399) معلم من التعليم العام بمدينة كولورادو (الولايات المتحدة الأمريكية), وطبقت أداة قائمة الضغوط واستبيان مكون من (35) عبارة, وأشارت النتائج على أكثر الأحداث الضاغطة:

- نقل المعلم من المدرسة دون رغبة منه.
- إبلاغه بان أداءه غير جيد.
- التهديدات الناتجة من قبل المشرفين.
- إنكار فرصة المعلم في الترقي
- لا يوجد تأثير دال للمتغيرات الديموغرافية على شعور المعلم بالضغوط النفسية.

9.1.1.6. دراسة ابوت كوك Abbot Kock (1986):

قام بدراسة الضغوط التي يدركها المعلمون بالتربية الخاصة والمعلمين بالتربية النظامية من خلال الضغوط الناشئة من طبيعة المهنة, وتهدف الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى المعلمين بالتربية الخاصة والمعلمين بالتربية النظامية, أجريت الدراسة على عينة قوامها (264) معلما من (07) مدارس من المدارس النظامية ومدراس التربية الخاصة؛ وطبق استبيان يشتمل على (30) عبارة للضغوط, وأشارت أهم النتائج إلى وجود خمس مصادر للضغوط النفسية للمعلم وهي:

- الأعباء الزائدة من دور المعلم.
- صراع الدور.
- عدم المشاركة في قرارات المدرسة.
- الأسلوب الإداري السائد في المدرسة.
- التسهيل الاجتماعي.

10.1.1.6. دراسة سوزان كابل Capel Susan (1987):

قامت بدراسة نسبة حدوث وتأثير الضغوط النفسية والاحتراق لدى عينة من أساتذة الثانوي, وتدف إلى بحث العلاقة بين الضغوط النفسية والاحتراق النفسي وبين المتغيرات النفسية مثل: وجهة الضبط، وصراع الدور، وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من أساتذة المرحلة الثانوية, واستخدمت الباحثة عينة قوامها (78) فرداً حيث تم اختيارهم من أربعة مدارس للمرحلة الثانوية ببريطانيا، و الذين يقومون بتدريس مواد مختلفة.

استعانت الباحثة بالأدوات البحثية التالية:

- مقياس أعراض الضغوط النفسية.
- استبيان الدور لهاوس وليرتيزمان.
- مقياس لضبط الداخلي الخارجي لروتر.
- استبيان موجز ويتضمن خصائص ديموغرافية

وأسفرت الدراسة على أهم النتائج:

- ☒ إن المعلمات المتزوجات لديهن مستويات عالية من الاحتراق النفسي وهن أكثر شعورا بالضغوط.
- ☒ كما أوضحت النتائج أن الفئة التي تقع بين (30-40) هي أكثر الفئات شعورا بالضغوط النفسية.

11.1.1.6. دراسة وورال و ماي Worrall & May (1989):

قاما بعمل نموذج موقفي للضغوط النفسية لدى المعلمين, درس أهم مصادر ومسببات الضغوط النفسية لدى المعلمين ومحاولة التغلب عليها, اشتملت عينة البحث على (250) معلم في المدارس النظامية.

طبق استبيان ديموغرافي على الدراسة مكون من (25) عبارة وقائمة الضغوط النفسية, وأشارت أهم النتائج إلى أن الضغوط تتولد نتيجة التفاعل بين الناس بعضهم البعض، و أن من أهم محاولات المعلم مواجهة الضغوط تكمن في تعديل سلوكه اتجاه المواقف المسببة لهذه الضغوط.

12.1.1.6. دراسة جارلاند Garland (1990):

قام بدراسة قياس الضغوط لنفسية لدى المعلمين, بدف تصميم أداة تصلح لقياس مدى شدة وتكرار الضغوط التي يتعرض لها المعلمون بالمدارس النظامية وغير النظامية, وشملت عينة البحث (98) معلما.

استخدم الباحث استبيان للضغوط النفسية للمعلمين (TOS) حيث قام الباحث بمقارنة هذا الاستبيان بالمقاييس الأخرى المستخدمة في البحوث الأخرى, وأسفرت النتائج وجود أربعة عوامل

تشكل مصادر رئيسية للضغوط للمعلمين وهي:

- التلاميذ.
- المناخ المدرسي.
- ضغط الوقت.
- المشاكل المتعلقة بالمهنة.

13.1.1.6. دراسة شوقية ابراهيم السمادوني (1993):

قامت بدراسة الضغوط لنفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة وعلاقتها بتحقيق الذات, وهدفت الدراسة إلى التعرف على المواقف الضاغطة كما يدركها المعلمون والمعلمات, كما استهدفت التعرف على شعور المعلم بعدم قدرته على مواجهة أحداث متطلبات مهنة التدريس والتي تشكل تديدا لذاته.

و تكونت عينة الدراسة من (247) معلم ومعلمة، منهم (153) معلم ومعلمة في المعاهد الخاصة، و (94) معلم ومعلمة بالتعليم العام, واستخدمت الباحثة أدوات البحث التالية:

- استبيان الضغوط النفسية لمعلم التربية الخاصة.
- استبيان الضغوط النفسية لمعلم التعليم العام.
- مقياس تقدير الذات للمعلم.

وقد أشارت النتائج إلى:

☒ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات المشتغلين في مجال التربية الخاصة وكانت غالبية الفروق لصالح المعلمات.

☒ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات للضغوط النفسية لصلح المعلمين والمعلمات صغار السن.

☒ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمين ومعلمات التربية الفكرية ودرجات معلمين ومعلمات الصم والبكم.

14.1.1.6. دراسة محمد بخيت محمد (1994):

تناولت الضغوط النفسية وعلاقتها بتحقيق الذات ووجهة الضبط لدى عينة من أساتذة المرحلة الثانوية, وتدف الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بتحقيق الذات لدى المعلمين, وقد استخدم الباحث عينة قوامها (325) من أساتذة المرحلة الثانوية من إدارة الوايلي في محافظة القاهرة، منهم (132) أستاذ وأستاذة من التعليم العام، و (168) أستاذ وأستاذة من التعليم الفني، و(25) أستاذ وأستاذة لم يكملوا بعض بيانات الدراسة.

استخدم الباحث الأدوات البحثية التالية في الدراسة:

- قائمة الضغوط النفسية .
- اختبار (TAT).
- مقياس وجهة الضبط.
- مقابلات إكلينيكية.
- اختبار التوجيه الشخصي وقياس تحقيق الذات للمعلمين.

وقد أشارت نتائج الدراسة إلى:

☑ وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين مصادر الضغوط كبعد من أبعاد الضغوط النفسية وبين الحساسية للمشاعر واعتبار الذات وتقبل العدوان والمقدرة على إقامة علاقات ودية.

☑ وكذلك توجد علاقة ارتباطيه سالبة بين مظاهر الضغوط كبعد من أبعاد الضغوط النفسية.

☑ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة ممن يعملون بالتعليم العام والفني لصالح أساتذة التعليم الفني.

2.1.6. دراسات عن الضغوط المهنية:

1.2.1.6. دراسة فيميان وآخرون Fimian & Al **(**1986**):**

قام بدراسة الضغوط المهنية لدى المعلمين بهدف تحديد المواقف الأكثر شدة وتوترا للضغوط المهنية، كما هدف إلى التعرف على المظاهر الجسمية والسلوكية لتلك الضغوط.

أجريت الدراسة على عينة قوامها (365) معلما، واستعملت الأدوات التالية في البحث، استبيان مكون من (18) سؤال للحصول على معلومات شخصية ومهنية عن المعلم يسبقه مجموعة من البيانات الديموغرافية؛ والثاني مقياس مصادر الضغوط يتضمن ستة مقاييس نوعية هي:

- الضغوط المهنية.
- مصاحبات سلوكية.
- عدم الرضا عن العمل.
- استثارة الدافعية.
- مصاحبات فيزيولوجية (جسمية).
- مصاحبات انفعالية.

وكانت النتائج كالأتي:

☑ أن أكثر من (80 %) من أفراد العينة راضيين عن عملهم، بينما سجلت نسبة قليلة بأنهم غير راضيين عن عملهم.

☑ سجل ثلث عدد أفراد العينة بأنهم يشعرون بالضغوط عندما يعملون في ورش العمل.

وأشارت النتائج أن هناك مصادر أساسية للضغوط منها:

- المرتب غير المناسب. – سلوك التلاميذ. – نقص المعرفة في العمل.
- الاستنزاف الانفعالي والجسدي. – صعوبة النظام في الفصل. - الشعور بالقلق.

2.2.1.6. دراسة باين و فورنهام Payne & Furnham (1987):

قام بدراسة أبعاد الضغوط المهنية لدى أساتذة المدارس الثانوية بقرب الهند، بهدف تحديد الأبعاد والعوامل التي تشارك بصفة رئيسية في الضغوط المهنية، والتي تمثل مصادر رئيسية للضغوط.

وأجريت الدراسة على عينة من (195) مدرساً ممن لديهم خبرة خمس سنوات، (100) مدرساً ممن لديهم خبرة من (06-10) سنوات، و (149) مدرساً ممن لديهم خبرة (11) سنة أو أكثر؛ وأستعمل مقياس مكون من (36) عبارة تقيس الضغوط المهنية.

وأسفرت النتائج عن وجود ثمانية عوامل هي:

- عدد ساعات العمل.
- الثقة الروتين.
- السلطة.
- العلاقات بين الزملاء.
- سلوك التلاميذ.
- ظروف العمل
- الكفاءة المهنية.

-كما أشارت أيضا أن الإناث لديهن ضغوط أكثر من الذكور؛ وان المدرسات الأقل خبرة والأقل إعداداً لديهن اقل شعور بالضغوط من غيرهن.

3.2.1.6. دراسة علي عسكر و أحمد عباس (1988):

قام بدراسة مدى تعرض العاملين لضغوط العمل في بعض المهن الاجتماعية، بهدف تحديد ومقارنة درجة الضغوط التي يتعرض لها العاملون في كل من مهنة التعليم في المعاهد، والخدمة الاجتماعية، والتمريض.

وكانت عينة البحث مكونة من (353) عاملاً في مهنٍ مختلفة، (78) معلما، (162) ممرضا، (73) أخصائيا اجتماعيا، (40) من العاملات في قطاع الخدمة النفسية؛ واستعمل مقياس لقياس الضغوط النفسية.

وكانت أهم النتائج تشير إلى:

- ⊠ عدم وجود درجة عالية في الضغوط بين العاملين.
- ⊠ أن العاملين بالتمريض هم الأكثر تعرضا للضغوط من بين المهن الثلاثة.

4.2.1.6. دراسة محمد السيد الشنتاوي (2000):

قام بدراسة مقارنة للضغوط النفسية المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية بقطاع وسط دلتا التعليمي، بدف التعرف على الضغوط النفسية المهنية لمعلمي التربية الرياضية، وذلك بإجابتهم على مقياس قائمة الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية من حيث:

- سنوات الخبرة والممارسة.
- المرحلة التعليمية (إعدادي - ثانوي).
- الفروق بين العينة تبعا لمتغير الجنس (ذكور- إناث).
- التعرف على ترتيب الضغوط النفسية المهنية.

وتم اختيار عينة عشوائية قوامها (560) معلما ومعلمة، (410) معلماً و (145) معلمة، وتم استخدام قائمة الضغوط النفسية المهنية لمعلمي التربية الرياضية إعداد محمد حسن علاوي (1998)، وتضمنت القائمة (36) عبارة موزعة على ستة محاور رئيسية هي:

- ✓ عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ.
- ✓ عوامل مرتبطة بالإمكانيات المادية.
- ✓ عوامل مرتبطة بالراتب الشهري.
- ✓ عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي.
- ✓ عوامل مرتبطة بالعلاقة بين المعلم و إدارة المدرسة.
- ✓ عوامل مرتبطة بالعلاقة مع المعلمين الآخرين.

وأسفرت أهم النتائج عن:

- ⊠ وجود ضغوط نفسية مهنية واقعة على معلمي ومعلمات التربية الرياضية.
- ⊠ هناك فروق دالة إحصائيا تابعة لمتغير الجنس ولصالح الذكور.
- ⊠ معلمي المرحلة الإعدادية أكثر تعرضا للضغوط النفسية المهنية من معلمي المرحلة الثانوية.
- ⊠ هناك فروق دالة إحصائيا تابعة لمتغير الخبرة المهنية ولصالح الأقل خبرة.

5.2.1.6. دراسة شمه محمد خليفة آل خليفة (1999):

قامت الباحثة ببناء مقياس للضغوط النفسية والمهنية لدى معلمين ومعلمات التربية الرياضية في الحلقة الثالثة من التعليم الأساسي والثانوي بدولة الكويت، وذلك بغرض قياس وتقويم الضغوط النفسية والمهنية.

و أجريت الدراسة على عينة قوامها (217) معلما ومعلمة للتربية الرياضـية بكـل مـن المرحلتين الإعدادية والثانوية، (111) معلم و (106) معلمة؛ وتم تطبيق مقياس من تصميم الباحثة يتكون من (70) عبارة موزعة على سبعة محاور هي:

- العبء المهني.
- القلق النفسي.
- العلاقة مع الأفراد.
- العبء البدني.
- الدافعية.
- المكانة الاجتماعية.
- الحوافز والإمكانات.

وكانت نتائج الدراسة كالتالي:

- لا توجد فروق دالة إحصائيا بين المؤهل الدراسي لعينة البحث.
- هناك فروق دالة إحصائيا بين المراحل التعليمية لصالح معلمي المرحلة الثانوية.
- هناك فروق دالة إحصائيا تابعة لمتغير الجنس (إناث، ذكور) لصالح الذكور.
- هناك فروق دالة إحصائيا بين مستويات الرضا الوظيفي لصالح ذوي الرضا الأكبر حيث يتعرضون لمستويات منخفضة من الضغوط مقارنة بالمعلمين ذوي الرضا المتوسط والمنخفض.

3.1.6. دراسات عن الضغوط:

1.3.1.6. دراسة كيرياكو و سوتيكليف (1978):

قام بدراسة ضغوط المعلم، أسبابا، مصادرها، وأعراضها؛ وذلك بدف تحديد إلى أي مدى يشعر المعلم بذه الضغوط؛ وتكونت عينة البحث من (257) معلما تم اختيارهم من (16) مدرسة متوسطة؛ وطبق عليهم استبيان مكون من أربعة أجزاء هي:

- معلومات شخصية.
- المواقف الضاغطة.
- تعليمات لتحديد شدة المواقف.
- أعراض الضغوط.

كشفت أهم النتائج عن وجود أربع مصادر أساسية للضغوط هي:

- سلوك التلاميذ.
- ظروف العمل السيئة.
- الفترات الضاغطة.
- الأساليب الإدارية المدرسية السيئة.

2.3.1.6. دراسة محمد الكيلاني إبراهيم (1986):

قام بدراسة الضغوط التي يعاني منها مدرسين مادة التربية الرياضية، بقصد التعرف على أنواع هذه الضغوط؛ واشتملت عينة البحث على (65) مدرس.

استعمل في الدراسة استبيان لجمع المعلومات، وكانت أهم النتائج وجود أنواع من الضغوط التي يعاني منها المدرسون وهي:

- الضغوط الاجتماعية.
- الضغوط الإدارية.
- الضغوط المهنية.

كما أوضحت الدراسة أن مدرسي التربية الرياضية بالمدينة يعانون من ضغوط أكثر من قرنائهم في القرية؛ وأن مدرسي المرحلة الثانوية يعانون ضغوطا أكثر من زملائهم في المرحلة الإعدادية.

3.3.1.6. دراسة حمدي الفرماوي (1994):

قام بدراسة مستوى ضغط المعلم وعلاقته ببعض المتغيرات، وذلك بدف التعرف على المصادر الأكثر أهمية لضغط المعلم، وهل يتأثر هذا الضغط بالمرحلة التعليمية التي يعمل با المعلم، أو بعدد سنوات الخبرة، أو مادة التخصص، أو بالجنس.

تكونت عينة البحث من (175) معلم ومعلمة من مختلف التخصصات اختيرت من (10) مدارس من المراحل التعليمية الثلاث؛ وجاءت أهم النتائج كالتالي:

- توجد فروق دالة في مستوى ضغط المعلم ترجع إلى المرحلة التعليمية التي يعمل با.
- هناك فروق دالة في مستوى ضغط المعلم تعود إلى مادة التخصص.
- هناك فروق دالة في مستوى ضغط المعلم تعود إلى سنوات الخبرة.
- هناك فروق دالة في مستوى ضغط المعلم تعود إلى كونه يعمل بمؤهل تربوي.

2.6. التعليق على الدراسات السابقة:

سيتم التعليق على الدراسات السابقة على النحو التالي, وذلك باستعراض النقاط التالية, مناقشة العينات, الأهداف, وسائل جمع البيانات, النتائج المتوصل إليها.

1.2.6. الدراسات في مجال الضغوط النفسية:

أ. عينات الدراسات:

تنوعت عينات الدراسات السابقة من حيث الجنس والتخصص الوظيفي, فاشتمل بعضها على مدرسين فقط واعتمد بعضها على عينات مشتركة من المدرسين والمدرسات, كما جاءت عينات الدراسة متقاربة في العدد.

كما نلاحظ انه تم اختيار العدد الأكبر من العينات من مدرسي المدارس النظامية والمدارس الخاصة والتعليم العام, كما توجد بعض الدراسات التي اختارت عينة من الطلبة المعلمين أثناء فترة التربية العملية, وفي دراسة أخرى اقتصرت العينة على مدرسي المرحلة الابتدائية, وفي دراسة ثانية اقتصرت الدراسة على عينة من المرحلة الثانوية.

ب. أهداف الدراسات:

معظم الدراسات كان هدفها التعرف على المصادر والعوامل والأحداث الضاغطة والمسئولة عن شعور المدرسين بالضغوط النفسية.

وبعض الدراسات كان هدفها تصميم أداة تصلح لقياس مدى و شدة وتكرار الضغوط التي يتعرض لها المدرسون.

كما إن بعض الدراسات الأخرى كان هدفها دراسة العلاقة بين عدة متغيرات مهنية وشخصية ترتبط بالمدرس وإدراكه للضغوط.

واستهدفت دراسة أخرى العلاقة بين الضغوط النفسية والإناك النفسي وبعض المتغيرات المرتبطة با.

بالإضافة إلى بحث العلاقة بين الضغوط النفسية والاحتراق النفسي وبين بعض المتغيرات النفسية مثل وجهة الضبط وصراع الدور وكذلك بعض المتغيرات الديموغرفية لدى عينة من أساتذة المرحلة الثانوية.

ج. وسائل جمع البيانات:

جاءت كل الدراسات من هذه ا لموعة متنوعة في وسائلها لجمع البيانات, فالبعض حدد له أداة واحدة هي قائمة الضغوط النفسية وكانت تتألف من (30) عبارة تصف المصادر المختلفة

للضغوط النفسية في بيئة المدرسة كما قامت بعض الدراسات باستخدام أداتين وهما مقياس الضبط للمعلمين واستبيان عوامل الضغوط أو مقياس وجهة الضبط الداخلي والخارجي وقائمة الضغوط المدركة.

وفي بعض الدراسات الأخرى تم تطبيق مجموعة من الأدوات مثل قائمة ضغوط المعلم, مقياس الإنهاك النفسي لماسلاش, قائمة الأعراض الفسيولوجية, استمارة بيانات الشخصية, وأخيرا مقياس وجهة التحكم.

د. نتائج الدراسات:

اتفقت بعض نتائج الدراسات إلى أن أكثر الأحداث الضاغطة للمدرس هي نقل المدرس من المدرسة دون رغبة منه, التهديدات الناتجة من قبل المشرفين, إبلاغ المدرس بان أداءه غير جيد, إنكار فرصة المدرس في الترقي, ضعف العائد المادي, نقص الوقت المسموح لانجاز الأعمال التدريسية ويعتبر من أكثر العوامل إسهاما في شعور المدرس بالضغوط النفسية, العلاقة السيئة بين الزملاء المعلمين بالمدرسة والانحلال الأخلاقي للطلاب, الأعباء الزائدة في دوره كمعلم؛ عدم المشاركة في قرارات المدرسة, صراع الدور, الأسلوب الإداري السائد في المدرسة, المناخ المدرسي, التلاميذ المشاكل المتعلقة بالمهنة, الإنهاك المهني.

كما أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن المدرسين يشعرون بوقوعهم تحت الضغوط وعدم تقدمهم في عملهم, كما يبحثون بجدية عن كيفية تغيير مهنتهم.

كما أوضحت نتائج بعض الدراسات أن الفئة التي تقع بين (30-40) سنة هي أكثر الفئات شعورا بالضغوط النفسية.

2.2.6. الدراسات في مجال الضغوط المهنية:

أ. عينات الدراسة:

جاءت عينات الدراسة متشابة من حيث الجنس والتخصص الوظيفي، فشملت مدرسي ومدرسات المدارس، واعتمدت دراسة واحدة على عينات مشتركة من العاملين في مجال التدريس في المعاهد الخاصة، والتمريض، والخدمة الاجتماعية و النفسية.

كما اعتمدت عينة دراسة أخرى على أساتذة المرحلة الثانوية فقط، وتم تقسيم هذه العينة طبقا لسنوات الخبرة؛ وجاءت دراسة أخرى تم اختيار عينة من معلمي المرحلة الابتدائية فقط.

كما جاءت دراستان تم اختيار عينتهم من معلمي ومعلمات التربية الرياضية من المرحلة

الإعدادية والمرحلة الثانوية.

و تعددت البيئات التي أجريت فيها هذه الدراسات، فكانت بعض الدراسات في (مصر، البحرين)؛ والبعض الآخر من بيئات أجنبية (الهند، الولايات المتحدة الأمريكية).

ب. أهداف الدراسات:

جاءت أهداف بعض الدراسات للتعرف عن احتمال وجود فروق في الضغوط المهنية للمدرسين، وكذا التعرف على مجموعة الأعراض المترتبة عن هذه الضغوط، والعوامل والبيئة التي تكون سببا في شعور المدرس بالضغوط؛ كما استهدفت دراستان معرفة مصادر وأسباب الضغوط المهنية لدى مدرسي التربية الرياضية.

ج. وسائل جمع البيانات:

في بعض الدراسات تم استخدام مقياس للضغوط النفسية، وفي البعض الآخر تم تطبيق مقياس الضغوط المهنية، ومقياس الرضا عن العمل.

كما اعتمدت بعض الدراسات على العديد من الأدوات طبق فيها ما يلي، قائمة الضغوط المرتبطة بالمواقف التعليمية، قائمة الضغوط المهنية لمدرس التربية الرياضية لحسن علاوي، قائمة مصادر الضغوط المهنية للمدرس.

د. نتائج الدراسات:

اتفقت نتائج بعض الدراسات على بعض أسباب الضغوط المهنية، و من بينها سلوك التلاميذ في الفصل الدراسي، العلاقة بين الزملاء، ظروف العمل، العبء الوظيفي، المرتب.

كذلك أشارت النتائج إلى أن هناك فروق دالة إحصائيا تابعة لكل من متغير الجنس والخبرة المهنية، حيث وجدت بعض الدراسات أن الإناث أكثر تعرضا للضغوط مقارنة بالذكور، وفي البعض الآخر العكس؛ كما ان عامل الخبرة يلعب دورا كبيرا في مستوى المعاناة من الضغوط.

3.2.6. الدراسات في مجال الضغوط:

أ. عينات البحث:

جاءت عينات المجموعة الثالثة متشابهة من حيث التخصص الوظيفي فاشتملت الدراسات الثلاثة على المعلمين بالمدارس، كما اعتمدت الدراسات على عينات مشتركة من حيث الجنس فشملت على معلمين ومعلمات من مختلف التخصصات.

وتناولت دراسة جميع المراحل التعليمية الثلاث فشملت المدارس الابتدائية، المتوسطات، والثانويات.

من ناحية أخرى تعددت بيئات البيانات التي أجريت فيها الدراسات، حيث جاءت دراستان من بيئة عربية (مصر)، ودراسة من بيئة أجنبية (بريطانيا).

ب. أهداف الدراسات:

كانت أهداف الدراسات محاولة التعرف على الضغوط التي يعاني منها مدرسوا التربية الرياضية؛ أو التعرف على المواقف الضاغطة التي يواجهها المعلم؛ كما طرحت دراسة تساؤلات حول المصادر الأكثر أهمية لضغط المعلم، و إلى أي مدى يشعر المعلمون بالضغوط النفسية.

ج. وسائل جمع البيانات: اعتمدت كل الدراسات على الاستبيان كأداة لجمع البيانات.

د. نتائج الدراسات: أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن أكثر أنواع هذه الضغوط هي الضغوط الاجتماعية تليها الإدارية، ثم الضغوط المهنية.

كما أوضحت النتائج أن مدرسي التربية الرياضية بالمدينة يعانون ضغوط أكثر من مدرسي هذه المادة بالقرية؛ وأن مدرسي المرحلة الثانوية يعانون ضغوطا أكثر من زملائهم في المرحلة الإعدادية.

كما أشارت النتائج إلى أن من أهم أسباب الضغوط سوء التكيف مع ظروف البيئة المدرسية، العمل في المدارس كبيرة الحجم، الفروق في قدرت واتجاهات التلاميذ، السن والجنس، المرحلة التعليمية.

3.6. تعقيب على الدراسات السابقة والاستفادة منها في توجيه الدراسة الحالية:

1. لقد وجهنا اهتمامنا في مراجعة الدراسات السابقة أن تكون في اﻟﻤﺠال التربوي التعليمي، وبالرغم من أن الدراسات تتنوع حول المعلم (دراسات حول مصادر التوتر النفسي والمهني، الرضا الوظيفي عن المهنة، الاحتراق النفسي والمهني) إلا أننا كنا أكثر تحديدا وتوجيها في اختيار الدراسات السابقة وانتقائها؛ فقد تناولنا الدراسات التي تكلمت على مصادر الضغوط النفسية والمهنية التي يعاني منها المعلم أو المدرس أو الأستاذ؛ كما تناولنا دراسات مطابقة لموضوع البحث الحالي ولكن هناك اختلاف في بيئة التطبيق.

2. عند مراجعتنا للدراسات السابقة يظهر جليا تزايد الاهتمام بدراسة ظاهرة الضغوط النفسية لدى الأستاذ (المدرس) وقد تركزت معظمها في العشرين سنة الأخيرة.

3. يوجد هناك نقص في الدراسات العربية حول موضوع مصادر الضغوط النفيسة التي يعاني منها المدرسون عموما ومدرسوا التربية البدنية والرياضية خاصة؛ فمن بين (19) دراسة المذكورة توجد خمسة دراسات فقط في البيئة العربية والباقي (14) دراسة في البيئة الأجنبية.

4. هناك ثلاثة دراسات تناولت دراسة مصادر الضغوط النفسية والمهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية؛ دراسة محمد سيد الششتاوي ومحمد الكيلاني (مصر)؛ ودراسة شمه محمد آل خليفة (البحرين).

5. تشير نتائج الدراسات إلى عدة مصادر للضغوط النفسية والمهنية التي يعاني منها الأساتذة (المعلمين)؛ وانطلاقا من هذه النقطة استطعنا تحديد محاور مقياس الدراسة الحالية؛ وهذه المصادر مدرجة في الشكل رقم:(01).

6. تشير الدراسات السابقة على أنا أجريت على عينات موحدة (معلمين أو أساتذة) يعملون في قطاع التربية والتعليم.

7. كما تشير نتائج الدراسات السابقة إلى تنوع مصادر الضغوط النفسية لدى الأساتذة و المعلمين تبعا لمتغير العمر السني؛ للجنس (إناث، ذكور)؛ الخبرة المهنية وهذا فادنا في توجيه الدراسة الحالية للمقارنة بين مصادر الضغوط النفسية للأساتذة تبعا لمتغير السن، الجنس، سنوات الخبرة المهنية.

8. استخدمت الدراسات السابقة المقاييس النفسية المقننة، الاستبيانات، كأدوات لجمع البيانات؛ لذلك وجهنا دراستنا لإعداد مقياس خاص بالبيئة الجزائرية للتعرف على مصادر الضغوط النفسية التي يعاني منها أساتذة التربية البدينة والرياضية.

شكل رقم (01): مصادر الضغوط النفسية لدى المدرسين (معلمين وأساتذة) حسب الدراسات السابقة.

رقم	الدراسة	مصادر الضغوط
1	جارلاند 1990	- التلاميذ. - المناخ المدرسي. - المشاكل المتعلقة بالمهنة - الوقت.

2	فيميان وآخرون 1986	- الراتب. - الشعور بالقلق. - سلوك التلاميذ. - الاست اف الانفعالي والجسدي. - نقص المعرفة في العمل. - صعوبة النظام في الفصل.
3	باين وفورنام 1987	- سلوك التلاميذ. - الكفاءة المهنية. - ظروف العمل. - السلطة. - العلاقة بالزملاء - الروتين. - عدد ساعات العمل.
4	محمد سيد الششتاوي 2000	- العمل مع التلاميذ بالمدرسة. - التوجيه التربوي الرياضي. - الإمكانات المادية. - العلاقة بين المعلم والإدارة. - الراتب الشهري. - العلاقة مع المعلمين الآخرين.
5	كيرياكو وآخرون 1978	- سلوك التلاميذ. - الفترات الضاغطة. - ظروف العمل السيئة. - أساليب الإدارة المدرسية السيئة.
6	شمة محمد خليفة آل خليفة 1999	- العبء المهني. - العبء البدني. - العلاقة مع الأفراد. - المكانة الاجتماعية. - الحوافز والإمكانات. - القلق النفسي. - الدافعية.
7	فيميان 1983	- الإنهاك. - المظاهر السلوكية الانفعالية. - الدافعية. - مظاهر التعب.
8	ميهر 1983	- المعاملة السيئة من المديرين. - العلاقة بين الزملاء. - المشكلات السلوكية للتلاميذ.
9	هابلين وآخرون 1985	- العجز المهني. - العلاقة بين الزملاء. - التدريس الجماعي. - أعباء العمل الزائدة. - العلاقة المهنية بين المعلمين والإدارة.
10	راتشر 1985	- المهام الإدارية والكتابية. - العوامل الاجتماعية. - العلاقة السيئة مع الزملاء.

11	شو 1985	- نقل المعلم. - تديدات المشرف. - الأداء غير الجيد.
12	ابوت 1986	- الأعباء الزائدة. - الأسلوب الإداري. - صراع الدور. - التسهيل الاجتماعي - عدم المشاركة في اتخاذ القرارات بالمدرسة.

الفصل الثاني
مفهوم الضغوط النفسية

الفصل الثاني
مفهوم الضغوط النفسية

1. تمهيد:

وتكمن المشكلة الرئيسية ضمن إطار إيجاد تعريف محدد للمفهوم, فحسب باركنسون, وكولمان, Parkinson & Colman (1995) إن المفهوم تكوين فرضي وليس شيئا ملموسا واضح المعالم من السهل قياسه, فغالبا ما يستدل على وجود الضغوط من خلال استجابات سلوكية معينة كما هو الحال في التعرف على الذكاء أو مفهوم الذات أو نمط معين من الشخصية وغيرها من التكوينات الفرضية التي يستخدمها المتخصصون في العلوم السلوكية (علي عسكر,2000,ص.9).

ولقد شاع في التراث السيكولوجي عدة مصطلحات استخدمت لتدل جميعها على مضامين تكاد تكون واحدة تقريبا, وتحل بعضها محل الأخرى أحيانا, فمفهوم الضغط والمواقف المتطرفة (Extrem Situation) والشدة, هي مفاهيم ذات مضامين واحدة تقريبا, ويبرر (لازاروس) هذه التعددية بان السبب يرجع إلى كثرة الميادين والمجالات التي يُستخدم فيها هذا المضمون, إلى جانب ولع الباحثين استخدام مفهوم دون أخر أكثر دلالة وتعبير في مجال تخصصاتهم.

فبينما يفضل (هانز سيلي) استخدام مفهوم الضغط, استخدم (ابستين، Epstein) مصطلح الصراع (Conflect) ليشير به إلى نفس النمط من الموقف, ويستخدم (باتل هاين، B.Hiun) مفهوم المواقف المتطرفة, ويرادف (سعد جلال) بين مفهوم الضغط ومفهوم الشدة, ويحل (أحمد عزت راجح) مفهوم الأزمة (Crises) محل مفهوم الضغط.

وتعد محاولة تعريف الضغط النفسي من الناحية العلمية عملية تكتنفها كثير من الصعوبات, حيث ترتبط هذه العملية بتحديد ظاهرة الضغوط النفسية ذاتها, فما التعريف العلمي إلا كلمات لها مدلولات علمية تحدد طبيعة الظاهرة تحديدا جامعا مانعا, ولم يتفق العلماء على تعريف بعينه يمكن أن يعكس كافة جوانب الضغوط النفسية, وما سيقدم من تعريفات ما هي إلا محاولة لامساك بعض من جوانب ظاهرة الضغوط النفسية (الرشيدي,1999,ص.15,16).

ولكي يمكن فهم ظاهرة الضغوط النفسية, فأنه ينبغي أولا التعرف على مفهوم الضغط, وتطور هذا المفهوم عبر التاريخ, ثم نتعرض بعد ذلك لمفهوم الضغوط النفسية, دون أن ننسى ذكر مفهوم الاحتراق النفسي.

2. تعريف الضغوط: Stress

الضغط (stress) كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني (stringer) الذي يعني : ضيق على، ضغط، شد، أوثق (ستورا,1997,ص.4).

ولم يظهر هذا المصطلح عند كتاب أوربا إلا في القرن الرابع عشر ميلادي عندما وصفوا أحد الأشخاص بأنه كان تحت الضغوط الشديدة مما ترتب عليه بطء نمو أوجه الصلاح لديه (هيجان,1998,ص.26)؛ كما وصف هوكس، Hooks (1976) ظاهرة في العلوم الطبيعية تشير إلى وجود حمل (load) أو ضغط (stress) فيزيائي يسبب إجهادا (Strain) فيزيائيا لمادة معينة (أحمد عبد الخالق،1998,ص.20).

وقد استخدمت كلمة stress في القرن السابع عشر للتعبير عن العذاب والمحن والضجر والمصائب، وهي نتائج لقسوة الحياة التي يعبر عنها بكلمة واحدة, وحدث منذ القرن الثامن عشر تطور دلالي, إذ جرى الانتقال من النتيجة الانفعالية للضغط (stress) إلى سببه الأساسي أي القوة, الضغط, الثقل الذي ينتج توترا أو تشوها للمادة، وهكذا نستنتج أن كلمة stress يرافقها غالبا strain أي: إجهاد وعناء (ستورا,1997,ص.4).

ويعرف جرينبيرج، Grenberg،(1984) الضغوط بأنا " رد فعل فيزيولوجي وسيكولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الأفراد للتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة ".

تعد ظاهرة الضغوط النفسية من أكثر الظواهر النفسية والاجتماعية تعقيدا, فبالرغم من الكتابات الكثيرة في هذا الموضوع, والتي أجريت منذ 1950 حتى يومنا هذا حيث تعد المقالات الأساسية والمعممة والكتب في الوقت الحاضر بالآلاف, غير أن هذه الجهود التي بذلت في أبحاث جبارة لم تؤدي إلى توضيح مفهوم الضغوط النفسية (ستورا,Stora،1997,ص.13), والذي لازال يكتنفه قدر كبير من الغموض شأنه شأن كثير من المفاهيم السيكولوجية والتربوية؛ هذا الاختلاف ليس فقط في تعريف المصطلح, وإنما لحق الاختلاف أيضا المصطلحات البديلة التي تستخدم في المواقف المختلفة (الموسوي, 1998،ص.11).

ويعرف ماندلر،Mandler (1984) الضغوط " هي تلك الظروف المرتبطة بالضغط stress وبالشدة strain الناتجة عن متطلبات تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد ".

ويؤكد ميلز،Mills (1982) أن الضغوط هي " رد فعل داخلي ينتج من عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه (عويد سلطان المشعان,2001, ص.71).

ويعرفها لازاروس، Lazarus بأنا " عبارة عن مجموعة من الاضطرابات التي تحدث نتيجة وجود مؤثرات ضاغطة مثل البرد, الانفعال, صدمات نفسية, وإجراء عمليات جراحية (روجرس وأخرون, Rogers & al, 1988, ص.77).

أما إبراهيم (1998) فيرى أنا تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة (إبراهيم عبد الستار,1998,ص.118).

وقد أشار محمود عنان (1995) إلى أن الضغط (stress) يحدث عندما يدرك الفرد أن قدراته الراهنة لا تتواءم مع مهمة انجاز الهدف, ببنما يعرف الضغط فسيولوجيا بدرجة التنشيط للجهاز العصبي السمبثاوي. (محمود عبد الفتاح عنان,1995,ص.698).

ويعرف معجم علم النفس الضغط على أنه " توتر وصراع وحالة من التوتر النفسي الشديد" (فاخر عاقل, 1971,ص.121).

ويعرف قاموس Oxford الضغط بـ :

- عبارة عن بذل قوة مجبرة (بإكراه) والمثال على ذلك الفقر.
- عبارة عن قوة تتطلب جهد وطاقة كبيرة (الخضوع لضغط كبير).
- القوة التي يمارسها الجسم (كوكس,T.Cox 1986, ص.2).

نستنتج مما سبق أن الضغط عبارة عن استجابة الفرد لمتطلبات خارجية كظروف العمل والظروف الاجتماعية, أي الوسط الذي يعيش فيه الفرد؛ كما هو عبارة عن محاولة جسم الإنسان التكيف مع الوضع الجديد قصد البحث عن التوازن الجسمي والعقلي.

3. نبذة تاريخية عن تطور مفهوم الضغط :

أشار لومسدان, CF Lumsden (1982) " أنه قد أُستُعمل مفهوم الضغط في أوائل القرن الرابع عشر ميلادي للتعبير عن حالات: المشقة والضيق والحزن (ارزوق,1997,ص.30)؛ وقد طرح الطبيب (ابن سينا) فيما مضى, نظرية الشدة قبل (هانس سيلي) بعدة قرون, وذلك عن طريق التجربة التي قام بها حول الجمل والذئب, وقد أشار بان الاستمرار في مرحلة التعب والإرهاق يؤدي إلى الموت (محمد احمد النابلسي,1991, ص.260).

كما أن الضغط هي كلمة شعبية، كثيرة الاستعمال، وأصل الكلمة Stress لاتيني؛ حيث كانت هذه الكلمة مستعملة في القرن السابع عشر من طرف الانجليز للدلالة على: الشؤم، الصعوبات، الألم العميق (بولهان وآخرون, Paulhan&Autre.1995 ,ص.8).

ويضيف كوكس، T.Cox " أن كلمة الضغط لها تاريخ عميق ويمكن أن يكون أصلها من الكلمة اللاتينية Stringer وقد استعملت منذ القدم من طرف الشاعر الانجليزي Robbert Mannyng (1303) في قصيدته (Handlying Synne)؛ ومن القرن الرابع عشر فما فوق استعملت في الأدب الانجليزي بأشكال مختلفة (كوكس, T.Cox, 1986 ,ص.2).

أما في القرن التاسع عشر دخل هذا المفهوم في المجال الطبي، أين أعتبر كقاعدة أساسية للاضطرابات الصحية، ويظهر لنا ذلك من خلال ما كتبه هنكل، Hinkle (1977) نقلا عن (ويليام أوسلر،William Osler) حول الاضطرابات الصحية التي يتعرض لها الرجل اليهودي (ستورا J.B.Stora,1991, ص.4).

وفي بداية الثلاثينات، وبالضبط سنة 1932 استعمل الباحث (Wilar Cannon) مصطلح الضغط في دراسته لفزيولوجيا الانفعالات، واعتبر الضغط على أنه اضطراب في التوازن الجسدي الذي ينشأ تحت تأثير ظروف معينة، كالتعرض للبرد، نقص الأكسجين، انخفاض السكر في الدم (ستورا, J.B.Stora 1991,ص.4).

ثم جاء بعده هانس سيلي، Hans Selye (1935) الذي يعتبر أول من قدم بعض الجوانب التطبيقية لمفهوم الضغط (stress), وأشار إلى أن الضغوط تعتبر من العوامل الهامة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد؛ ومن ناحية أخرى فإن الضغوط موجودة لدى كل فرد

بدرجة معينة,كما أن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد, ويؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية (محمد حسن علاوي[أ], 1998, ص.13).

بعدها وفي فترة الأربعينيات والخمسينيات، اتسع مجال استخدام مصطلح الضغط ليشمل ميداني علم النفس وعلم الاجتماع، اذ قام علماء الاجتماع أمثال (بانيك, ريبوت Panics, Ribots) باستعمال مصطلح الضغط على المستوى الاجتماعي لشرح نسبة الانتحار والجريمة والأمراض العقلية في مجتمع ما؛ أما في ميدان علم النفس فقد ظهرت بوادر استعمال مصطلح الضغط في علم النفس المرضي؛ خاصة في أعمال (فرويد، Freud) ونظرياته, ثم في أعمال من تبعه من منتهجي منحى التحليل النفسي حين كان ُيستعمل مصطلح القلق بمعنى "ضغط سيكولوجي" (ارزوق،1997, ص. 30).

4. مراحل عملية الضغط:

يعتبر هانز سيلي أول من قدم بعض جوانب التطبيقية لمفهوم الضغط، وأشار إلى أن الضغوط تعتبر من العوامل الهامة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد؛ ومن ناحية أجرى فإن الضغوط الحادة تؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد وتؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية الجسمية والنفسية.

ووفقا للنموذج البسيط الذي (اقترحه مك جراث) فان الضغط النفسي يتكون من أربعة مراحل متداخلة, هي على النحو التالي:

- متطلبات البيئة.
- إدراك المتطلبات.
- نتائج السلوك.
- الاستجابة للضغط. (أسامة كامل راتب, 2000,ص 196).

1.4. المطلب البيئي:

في هذه المرحلة من عملية الضغط يحدث أن يكون هناك بعض أنواع من المطالب واقعة على كاهل أستاذ التربية البدنية والرياضية، وقد تكون هذه المطالب بدنية أو نفسية، كما هو في الحال أثناء درس التربية البدنية والرياضية الذي يتطلب من الأستاذ بذل أقصى جهد بدني، إتقان

أداء مهارات حركية، قدرات خططية، القدرة على ضبط النفس، وعدم الاستسلام للانفعالات الزائدة في المواقف.

2.4. إدراك المطاب البيئي:

يختلف الأفراد فيما بينهم بالنسبة لإدراك المطالب البيئية، إذ أن الأساتذة لا يدركون هذه المطالب بنفس الطريقة وبنفس الدرجة، فقد يشعر أستاذ ما بقدراته وإمكاناته على الوفاء بهذه المطالب، في حين قد يشعر بعض الأساتذة الآخرين عند مواجهة متطلبات التدريس بالتهديد لإدراكهم عدم قدرتم على تحقيق هذه المطالب أو الوفاء بها.

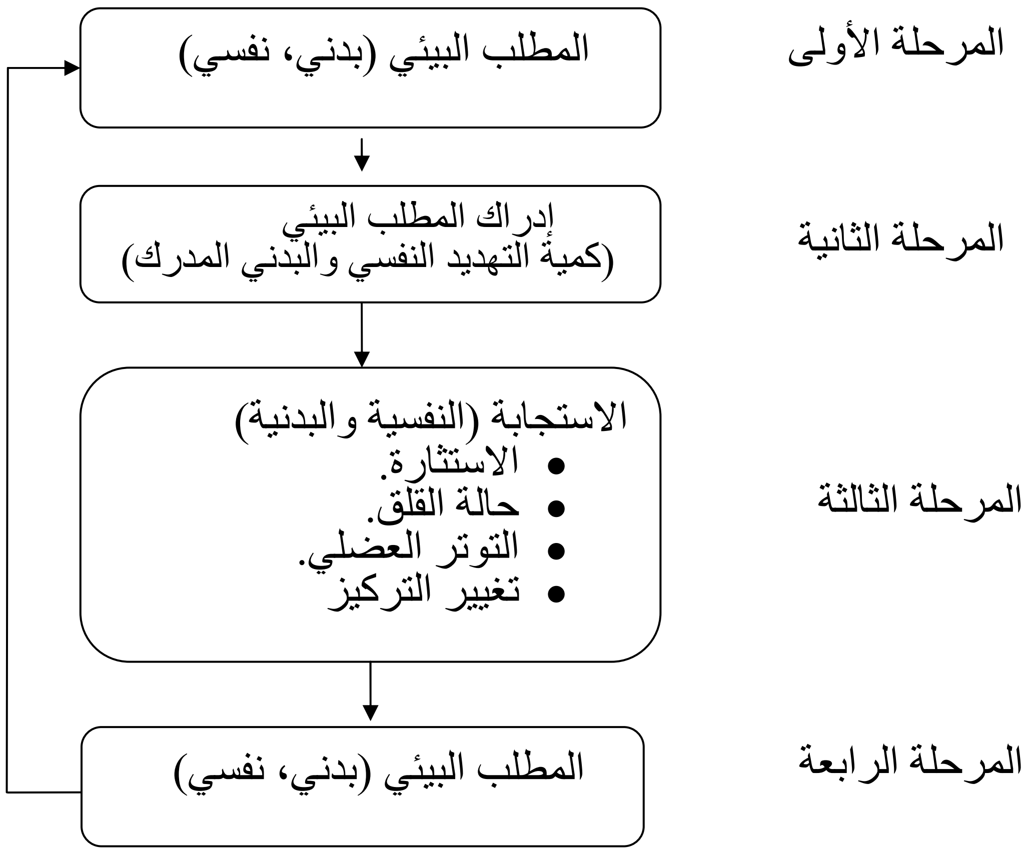
وتلعب سمة القلق دورا كبيرا في هذا المجال، إذ أن الأستاذ الذي يتميز بدرجة مرتفعة من سمة القلق يميل إلى إدراك زيادة المطالب على أنها مهددة له؛ وذلك على العكس من الأستاذ الذي يتميز بسمة القلق المنخفض.

3.4. الاستجابة للضغط:

هذه المرحلة تتضمن الاستجابة البدنية والنفسية لإدراك المطالب البيئية كالمطالب المرتبطة بتدريس مادة التربية البدنية والرياضية، فإذا كان الإدراك مهددا لأستاذ التربية البدنية والرياضية فإن الاستجابة تكون حالة قلق مرتفع مصحوبة بمشاعر معرفية سلبية، أو تكون تنشيط فسيولوجي مرتفع، بالإضافة إلى حدوث بعض المتغيرات الأخرى كزيادة التوتر العضلي وعدم القدرة على الانتباه والتركيز وفقد الثقة بالنفس.

4.4. النتائج السلوكية:

في إطار استجابة الأستاذ للضغوط وإدراكه بأنها مهددة فقد يتأثر أداء الأستاذ في التدريس بصورة سلبية، وعلى العكس من ذلك إذا كان إدراك الأستاذ للمطالب الواقعة على كاهله من تدريس مادة التربية البدنية والرياضية بأنها غير مهددة له فقد يؤثر ذلك على أداء الأستاذ بصورة إيجابية؛ هذا بالرغم من أن بعض الباحثين في علم النفس الرياضي يرون أنه في بعض الأحيان قد يسهم إدراك الأستاذ للتهديد كنتيجة للضغط الواقع عليه أثناء التدريس إلى تعبئة قوى أستاذ التربية البدنية والرياضية وتحفيزه، وبالتالي يتأثر أداء الأستاذ بصورة إيجابية (عن شمه محمد خليفة،1999،ص.18،19)؛ والشكل التالي يوضح المراحل الأربعة السابقة.



شكل رقم (02): مراحل عملية الضغط النفسي (أسامة راتب، 2000، ص.197).

إن النظر إلى الضغط النفسي باعتباره عملية على النحو السابق له عدة ميزات منها:

- أن الضغط النفسي عملية لها مراحل مترابطة ومتداخلة يمكن التعامل معها بشكل فردي.
- تظهر عملية الضغط النفسي أهمية كيف يدرك الفرد الموقف، وذلك يعتبر شيئا مهما لأن الأفراد لا يدركون الواقف والأحداث على نحو مماثل.
- عندما ننظر إلى الضغوط النفسية كعملية يعني أننا لا نتعامل معها كمظهر انفعالي جيد أو سيء، وإنما نتعامل معها كنتائج لأحداث تقود إلى أفعال أو سلوك معين قد يمثل الشكل الإيجابي أو السلبي أو حتى الحيادي وفقا للسلوك الناتج عن استجابة الفرد (اسامة راتب،2000،ص.198).

5. تعريف الضغوط النفسية :

عرف (هانز سيلي) الضغط النفسي بأنه الاستجابة غير النوعية للجسم لأي مطلب دافع, كما انه هو الطريقة اللاإرادية التي يستجيب بها الجسد باستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع, وهو يعبر عن مشاعر التهديد والخوف, مثل إجراء عملية جراحية (الرشيدي, 1999,ص.17).

كما عرف مك جراث, Mc Grath (1977) الضغط النفسي بأنه " عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية أو نفسية), والمقدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة ".

ويعرف كوكس ومكاي، Cox & Mackay، الضغط النفسي بأنه ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات, وعندما يحدث اختلال أو عدم توازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص, وعدم التحكم فيها أي الاستسلام للأمر الواقع يحدث ضغطا, وتظهر الاستجابات الخاصة به, وتدل محاولات الشخص لمواجهة الضغط في كلتا الناحيتين النفسية والفيسيولوجية المتضمنة حيل سيكولوجية ووجدانية على حضور الضغط.

ويوضح كاندلر، Candler أن " الضغط النفسي حالة من التوتر العاطفي تنشأ من أحداث الحياة المرضية " (الرشيدي, 1999,ص.20).

6. تعريف الاحتراق النفسي: Psychological Burnout

في الآونة الأخيرة انتشر استخدام مصطلح الضغوط النفسية والاحتراق النفسي في المجال الرياضي, وقد جذبت هذه الظاهرة اهتمام بعض الباحثين في علم النفس الرياضي، واهتموا بدراستها في إطار بعض الدراسات والنظريات المرتبطة بهذه الظاهرة في مجال بعض الوظائف والمهن الأخرى خارج المجال الرياضي والممارسة الرياضية, والتي ينظر إليها على أنها مهن ضاغطة على الفرد, وتؤدي إلى انخفاض مستوى انجازاته, وعدم رضاه عن عمله أو مهنته أو نشاطه, وتؤدي في النهاية إلى تقاعده أو تركه لمهنته سواء بإرادته أو بدون إرادته في حالة عدم قدرته على المقاومة أو مواجهة الضغوط ومحاولة التكيف الايجابي معها (حسن علاوي[أ] ,1998,ص.3).

ويمكن القول أن عالم النفس هربرت فرويدنبرجر، Freudenberger، أول من استخدم مصطلح الاحتراق (Burnout) في بعض كتاباته عام 1974 للإشارة إلى نتائج الضغوط النفسية التي يعاني منها بعض العاملين في بعض الوظائف المهنية المختلفة التي تتميز بأنها مهن ضاغطة

.Stressful Jobs

وُيعرّف الاحتراق على أنه حالة من الإنهاك العقلي والانفعالي والبدني الناجم عن الحب الشديد والإخلاص والتفاني المستمرين في أداء العمل, ولكن دون تحقيق الفائدة المرجوة, أو عائد يذكر (محمد حسن علاوي[أ], 1998, ص.33).

ُيعرف سميث، Smith (1986) الاحتراق (Burnout) بأنه الإنهاك النفسي الناتج عن بذل الجهود غير الفعال لمواجهة متطلبات التدريب أو المنافسة الشاقة؛ ويتضمن الاحتراق الانسحاب النفسي, الانفعالي, وأحيانا البدني من النشاط استجابة للضغوط الزائدة أو عدم الرضا (أسامة كامل راتب, 2000,ص.201).

كما يعرفه فيندر، Fender (1989) بأنه يتميز بالإنهاك الانفعالي أو البدني, ويؤدي إلى انخفاض مستوى الفرد, إضافة إلى العديد من المشاعر النفسية السلبية التي ربما تصل به إلى الاكتئاب (أسامة كامل راتب,1997,ص.16).

1.6. الفرق بين الضغوط النفسية والاحتراق:

يوجد تشابه بين الضغط (Stress) والاحتراق (Burnout) لكنهما ليسا نفس الشيء, فالاحتراق حالة متأخرة من زيادة الضغوط تواجه الفرد, ويكون نتيجتها الاعتزال وترك النشاط (أسامة كامل راتب,2000,ص.266).

7. نظريات الضغوط النفسية: Theories De Stress Psychologique

تعتبر النظريات من الوسائل الهامة التي تساعدنا على معرفة وتوضيح العلاقات الموجودة بين الأشياء أو الظواهر المختلفة، وهذا يعني أننا نفترض شرح أو تفسير عملية يستدل عليها من السلوك الظاهر، أي أننا نرى بعض الأحداث ونحاول أن نفهم مغزى هذه الأحداث (تفسيرها), وذلك بافتراض أن هناك أشياء أو عمليات معينة إذا وقعت فإن الأحداث أو الظاهرة التي نلاحظها سوف تحدث (سعيد حسن العزة,1999, ص.11).

وقد اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية طبقا لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها على أساس أطر فيزيولوجية أو نفسية أو اجتماعية، كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها بناء على ذلك من حيث مسلمات كل منها.

فنظرية سيلي تتخذ من استجابة الجسم الفيزيولوجية أساسا على أن الفرد يقع تحت تأثير موقف ضاغط؛ بينما سبيلرجر اتخذ من قلق الحالة, وهو عامل نفسي أساسي للتعرف على وجود الضغط؛ أما موراي فالضغط عنده خاصية أو صفة لموضوع بيئي؛ أما لازاروس فنظريته تعتمد على عملية الإدراك في تفسير الضغوط؛ ومن هنا كان منطقي أن تختلف النظريات فيما بينها أيضا في مسلمات الإطار النظري لكل منها (فاروق السيد عثمان,2001,ص.98)؛ وهو ما يتضح من العرض التالي:

1.7. نظرية هانز سيلي (Hans Selye):

توصل عالم الغدد الصماء هانز سيلي، Hans Selye عام 1936 إلى أن هناك استجابة متسلسلة للضغوط من الممكن التنبؤ بها أسماها الأعراض العامة للتكيف (Général Adaptation Syndrome) (هيجان,1998,ص.15).

وللبحث عن مصطلح يلخص هذا المفهوم أفضل تلخيص اتجه (هانس سيلي) إلى العلوم الفيزيائية واستعار مصطلح الضغط (Stress) ليصف استجابة الجسم لمطلب ما؛ وكان من الضروري عندئذ أن يضع مصطلح أخر يصف هذا المطلب, لذا فقد ابتكر مصطلح الضاغط (Stressor) وهو أي حادث يعمل بوصفه منبها يفرض مطالب على الفرد, ويتسبب في إثارة السلوك وتحريكه, فالضواغط البسيطة ينتج عنها رد فعل الضغط المعتدل, والضواغط الشديدة ينتج عنها ردود أفعال زائدة (أحمد عبد الخالق, 1998).

كان (هانز سيلي) بحكم تخصصه كطبيب متأثرا بتفسير الضغوط تفسيرا فيزيولوجيا، وتنطلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الفرد ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الفرد يقع تحت تأثير بيئي مزعج (موقف ضاغط)، ويعتبر (سيلي) أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضاغط عالمية، وهدفها المحافظة على الكيان والحياة (فاروق السيد عثمان,2001,ص.98).

وافترض (سيلي) أن هناك ثلاث مراحل هامة يمكن أن تفسر استجابة الفرد للضغط أطلق عليها مصطلح: أعراض التكيف العام (G.A.S). وهذه المراحل هي:

1.1.7. مرحلة الإنذار: Alarme Réaction

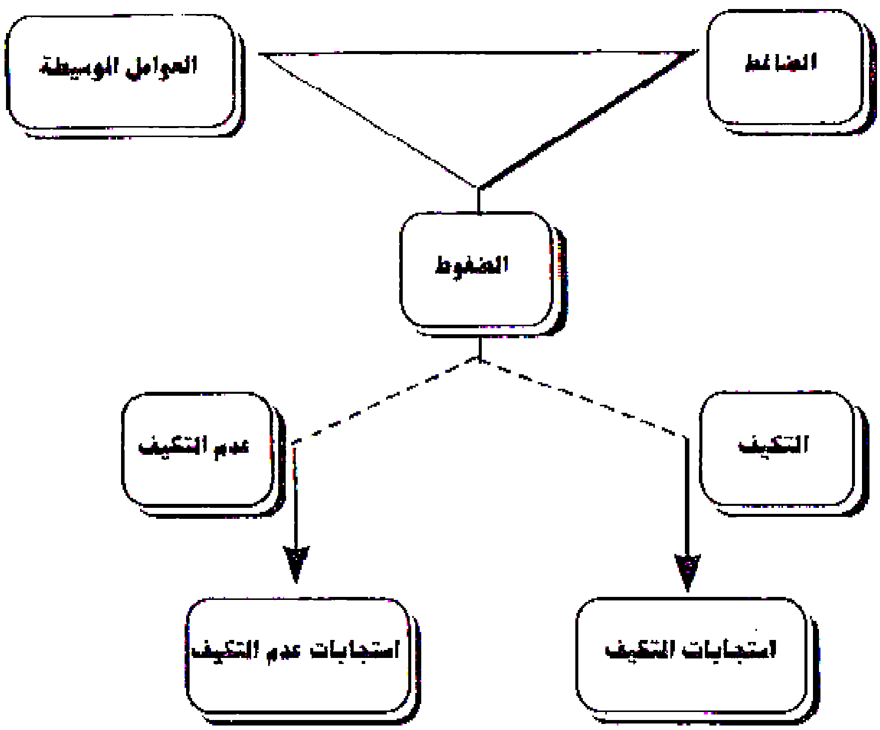
وفي هذه المرحلة يؤدي حدوث الضغط إلى حشد آليات التكيف في جسم الإنسان للمساعدة على الاستجابة الدفاعية في مواجهة الضغط.

2.1.7. مرحلة المقاومة: Résistance

وفي هذه المرحلة تحاول آليات التكيف في جسم الإنسان المقاومة المستمرة في مواجهة الضغوط، ومحاولة استعادة التوازن النفسي للفرد، وفي حالة عدم جدوى هذه العمليات فعندئذ تصبح المقاومة غير فاعلة ويصل الفرد إلى المرحلة الثالثة.

3.1.7. الإنهاك: Exhaustion

وفي هذه المرحلة يحدث است اف قوي لآليات التكيف في جسم الإنسان، وتصبح غير قادرة على المقاومة, وبذلك يحدث الإناك، وباستمرار حدوث الإناك فإن ذلك يؤدي إلى الأمراض والعجز وتلف بعض أجهزة الجسم (حسن علاوي[أ],1998,ص.20)؛ ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل الأتي:



شكل رقم (03):تخطيط عام لنظرية سيلي (فاروق السيد عثمان,2001, ص.99).

2.7. نظرية سبيلبرجر:

تعتبر نظرية (سبيلبرجر) في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده, فقد أقام نظريته في القلق على أساس التميز بين القلق كسمة (Trait Anxiety) والقلق كحالة (State Anxiety), ويقول أن للقلق شقين: سمة القلق أو القلق العصابي أو المزمن، وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية؛ أما قلق الحالة وهو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة؛ وعلى هذا الأساس يربط سبيلبرجر بين الضغط وقلق الحالة, ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا.

وفي الإطار المرجعي للنظرية إهتم (سبيلبرجر) بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها, ويعتبر العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت- إنكار- إسقاط) وتستدعي سلوك التجنب.

ويميز (سبيلبرجر) بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط, أما الضغط فيشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي (فاروق السيد عثمان,2001,ص.99, 100).

3.7. نظرية موراي:

يعتبر (موراي) أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك, ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة (هول وليندزي, 1978), ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو شخصي يسهل أو يعوق مجهودات الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميز (موراي) بين نوعين من الضغوط هما:

أ- ضغط بيتا Beta stress: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ب- ضغط ألفا Alpha stress: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالتها كما هي.

ويوضح (موراي) أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول (ضغط بيتا), ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها, ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة؛ أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا (فاروق السيد عثمان,2001, ص. 100).

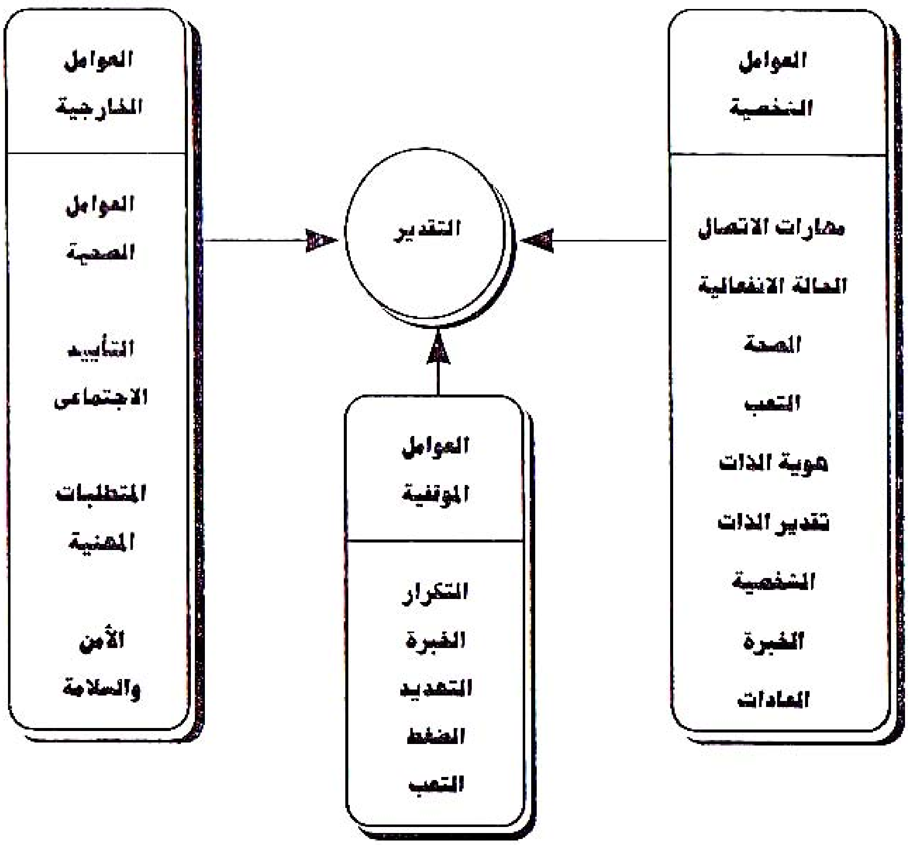
4.7. نظرية التقدير المعرفي: Lazarus 1970

نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد, حيث إن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للوقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف؛ ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، العوامل المتصلة بالموقف نفسه.

وُتعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنا تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

أ- المرحلة الأولى: تحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتا شيء يسبب الضغوط.

ب- المرحلة الثانية: يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف. ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي (فاروق السيد عثمان,2001 ,ص.100 ,101).



الشكل (04): نظرية التقدير المعرفي للضغوط

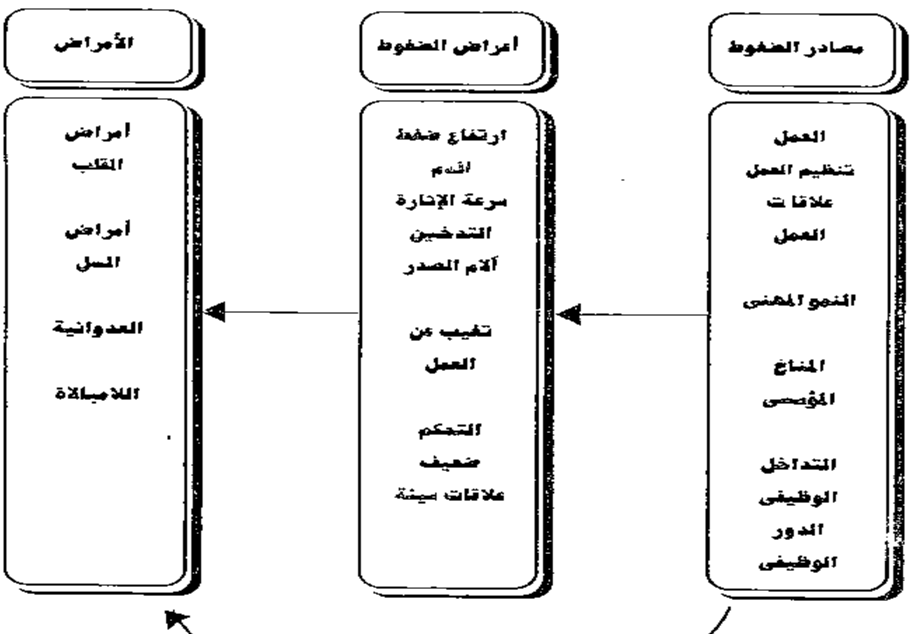
يتضح من الشكل السابق أن ما يعتبر ضاغطا لفرد ما لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد أخر, ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية ومهاراته في تحمل الضغوط وحالته الصحية, كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد وكمّه والحاجة التي تدد الفرد, وأخيرا عوامل البيئة الاجتماعية كالتغيير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة (فاروق السيد عثمان,2001 ,ص.101).

8.نماذج الضغوط النفسية:

هناك عدد من النماذج التي عالجت وفسرت الضغوط النفسية، فمنها ما ركز على مسببات الضغوط والأعراض المرتبطة با؛ ومنها ما وضح أسباب وتأثير هذه الضغوط على الفرد؛ ومنها من درس علاقة الإدارة وضغوط العمل؛ وفيما يلي عرض موجز لهذه النماذج.

1.8. نموذج مارشال:

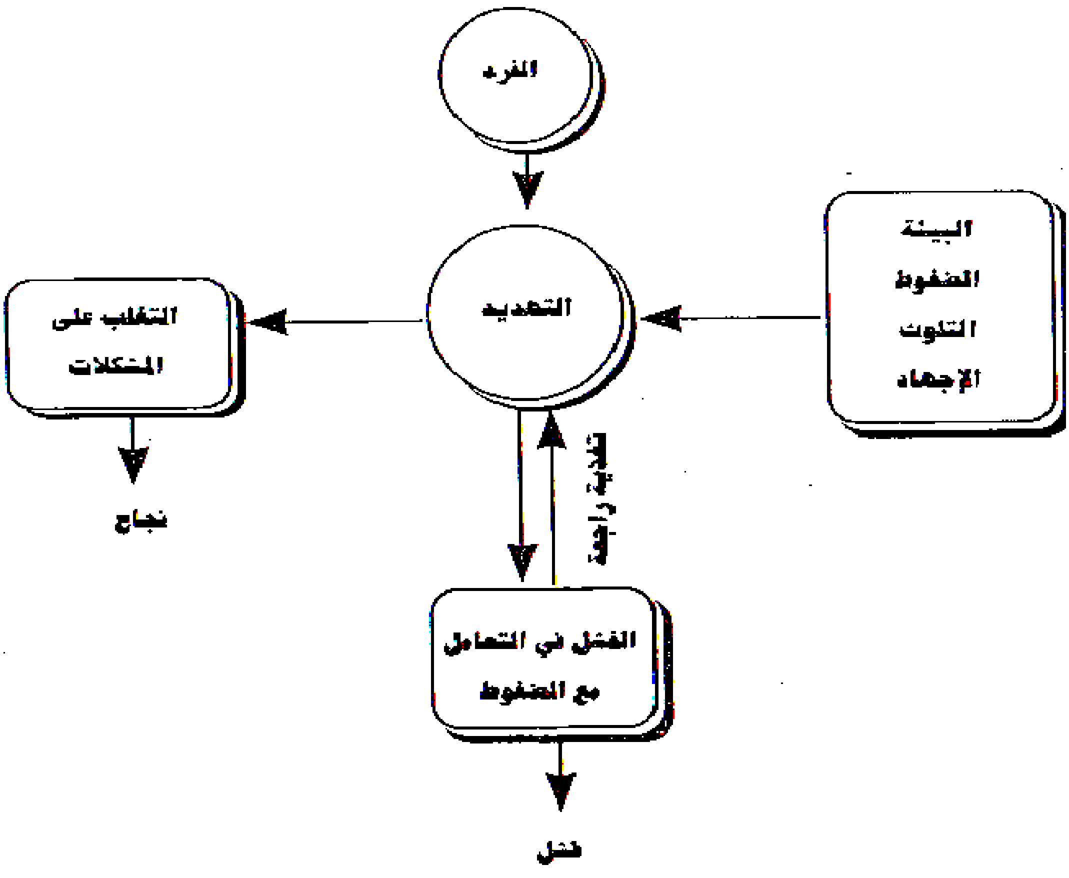
في هذا النموذج يحدد (مارشال) العوامل المسببة للضغوط في العمل, والأعراض التي تظهر على الفرد نتيجة تعرضه لضغوط العمل, وهي أعراض خاصة بالفرد تؤدي به في النهاية إلى أمراض القلب, وأعراض خاصة بالمؤسسة تؤدي إلى العدوانية وتكرار الحوادث, ويمكن رصد نموذج مارشال في الشكل التالي.



الشكل (05): نموذج مارشال للضغوط

2.8. نموذج كوبر:

يوضح (كوبر) اسباب الضغوط على الفرد, ويذكر أن بيئة الفرد تعتبر مصدرا للضغوط مما يؤدي الى وجود تديد لحاجة من حاجات الفرد او يشكل خطرا يهدد الفرد وأهدافه في الحياة فيشعر بحالة الضغط, ويحاول استخدام بعض الاستراتيجيات للتوافق نع الموقف, واذا لم ينجح في التغلب على المشكلات واستمرت الضغوط لفترات طويلة, فإنا تؤدي إلى بعض الأمراض مثل أمراض القلب, والأمراض العقلية, كما تؤدي إلى زيادة القلق والاكتئاب, وانخفاض تقدير الذات, ويمكن رصد نموذج كوبر في الشكل التالي.

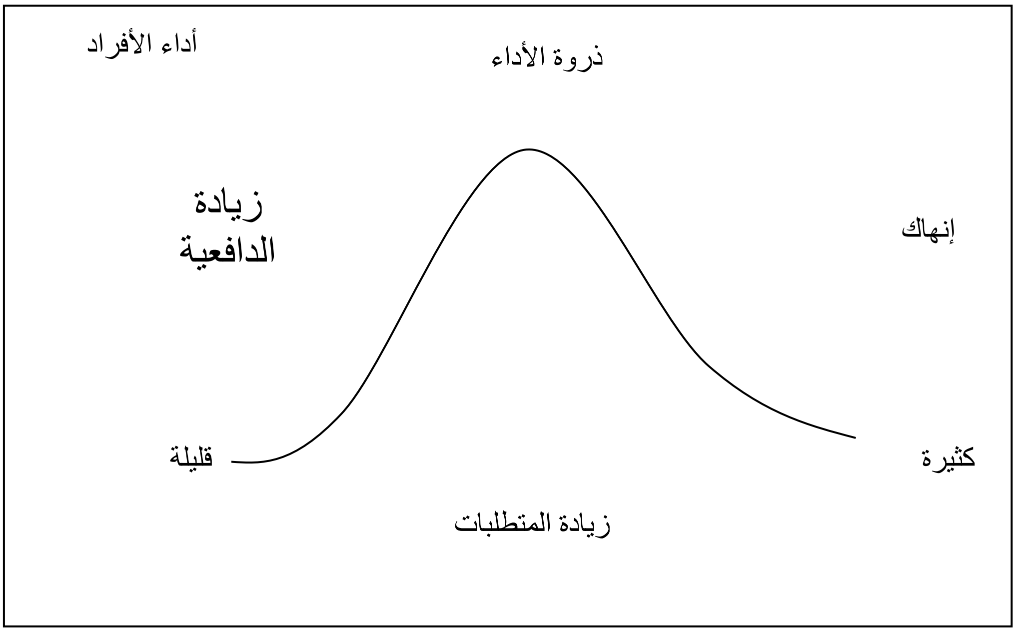


الشكل (06): نموذج كوبر يوضح بيئة الفرد كنموذج للضغوط

3.8. نموذج هب:

لقد اهتم (هب Hebb) بدراسة العلاقة بين الأداء بدور المدير والمتطلبات الملقاة على عاتقه من ضغوطات العمل, وفي النظرية أكد هب أن العمل ذا المتطلبات القليلة يؤدي إلى الملل حيث إن

الزيادة غي المتطلبات تعتبر من الحوافز والمنشطات, ولكن هذه المتطلبات لو زادت على قدرة الفرد على التركيز وتقل قدرته على الأداء بوجه عام, وقد تؤدي الزيادة المستمرة في المتطلبات والزائدة عن قدرات الفرد إلى التعب وفقدان الرغبة في الأداء ككل, وبالتالي تؤدي إلى الإنهاك النفسي وما يتبعه من أعراض كالانطواء والإثارة لأتفه الأسباب, وعدم القدرة على الأداء ؛ ويمكن رصد نموذج هب في الشكل التالي.



الشكل (07): نموذج هب في الضغوط

4.8. تعقيب على النماذج السابقة:

يتضح من النماذج السابقة أن إدراك الفرد للضغوط يتأثر بعدة عوامل منها:

أ- متغيرات الشخصية: وتتمثل في قدرات الفرد على الوفاء بمتطلبات البيئة (المهنة - الأسرة) ومهارات التعامل مع المواقف وحاجات الفرد سماته الشخصية وخبراته الماضية والحالة الانفعالية للفرد.

ب- متغيرات بيئة العمل: وتتمثل في زيادة أعباء العمل، صراع الدور وغموض الدور، عدم الرضا الوظيفي، العلاقات الإنسانية داخل البيئة، بيئة العمل الطبيعية والنواحي الاجتماعية والاقتصادية، التغاير الاجتماعي من الزملاء والرؤساء.

ج- متغيرات الموقف الضاغط: وتتمثل في شدة الموقف وحداثته ومدى تديده لحاجات الفرد وأهمية هذه الحاجات (فاروق السيد عثمان,2001,ص.102- 105).

9. أنـواع الضغـوط:

الفرد بحاجة إلى درجة من الضغط النفسي، لتكون له الدافعية للقيام بعمل معين أو تحقيق إنجاز لنفسه، وفي حالة الغياب الكلي للضغط يتسم سلوك الفرد باللامبالاة؛ وحيث إن الضغط النفسي لا يحدث من فراغ، فهناك مصادر ومسببات لهذا الضغط؛ وهذه الأخيرة لها جانبان؛ جانب إيجابي Eustress، وجانب سلبي Distress، وبين هذين الجانبين نقطة تمثل المستوى المطلوب أو المثالي Optimal من الصحة البدنية والنفسية.

وهذا يماثل ما بينته الدراسات النفسية بأن هناك مستوى أمثل من الاستثارة الحسية يساهم بصورة إيجابية في مشاعر الفرد ويمكنه من القيام بما هو مطلوب منه بدرجة عالية من الكفاءة؛ ومما سبق يمكن تقسيم الضغوط النفيسة إلى قسمين هما:

1.9. الضغط النفسي الايجابي:

وهو بصورة عامة يمثل قدرة الفرد على التحكم في مصادر الضغط النفسي،وهو كذلك عبارة عن التغيرات والتحيات التي تفيد نمو الفرد وتطوره، وهذا النوع من الضغط النفسي يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس، ويدفع الفرد إلى العمل بشكل منتج.

2.9. الضغط النفسي السلبي:

وهو عبارة عن التوتر والشدة التي يواجهها الفرد في العمل، أو الم ل، أو في العلاقات الاجتماعية ...،وكذا الحمل الزائد أو المنخفض من الضغوط التي تؤثر سلبيا على الحالة الجسمية والنفسية للفرد، وتؤدي إلى أعراض مرضية مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وألام المعدة، والتشنجات وارتفاع ضغط الدم وغيره...

وخلاصة القول ان الحدود الفاصلة بين الجانب الإيجابي والجانب السلبي هي النقطة التي يحدث فيها النمو الشخصي، ويعرف هذا الحيز بنقطة الخبرة المثالية و الإنتاجية point of Optimal Experience and Productivity، ويطلق البعض على هذه الظاهرة أو الواقعة جملة أعراض مركز المطافئ Firehouse Syndrome، فرجال المطافئ غالبا إما ينتظرون في المركز دون

عمل شيء أو يتسابقون لإطفاء حريق، من وضع يقل فيه الحمل إلى وضع يزداد فيه الحمل (علي عسكر، 2003،ص.33، 34).

.

3.9. علاقة الضغوط النفسية بالضغوط الأخرى:

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تُبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، وهو يُعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل: الضغوط الاجتماعية، ضغوط العمل (المهنية)، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الأسرية، الضغوط الدراسية، الضغوط العاطفية.

إن القاسم المشترك الذي يجمع كل الضغوط هو الجانب النفسي، ففي الضغوط الناجمة عن إرهاق العمل ومتاعبه في الصناعة، أولى نتائجه الجوانب النفسية المتمثلة في حالات التعب والملل اللذين يؤديان إلى القلق النفسي حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على الفرد..وآثار تلك النتائج على التكيف في العمل والإنتاج، فإذا ما استفحل هذا الإحساس لدى العامل في عمله، فسوف تكون النتائج: التأثير على كمية الإنتاج، أو نوعيته، أو ساعات العمل، مما يؤدي إلى تدهور صحة العامل الجسدية والنفسية.. ومن أولى تلك الأعراض، هي زيادة الإصابات في العمل والحوادث، وربما تكون قاتلة فضلاً عن زيادة الغياب أو التأخر عن العمل، وربما يصل إلى الانقطاع عنه وتركه نهائياً.

أما الضغوط الاقتصادية، فلها الدور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي، إذا ما كان مصدر رزقه، فينعكس ذلك على حالته النفسية، وينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة.

وتعد الضغوط الاجتماعية الحجر الأساس في التماسك الاجتماعي والتفاعل بين أفراد المجتمع. فمعايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها، والخروج عنها يعد خروجاً على العرف والتقاليد الاجتماعية.

إن الضغوط الأسرية تشكل بعواملها التربوية ضغطاً شديداً على رب الأسرة وأثراً على التنشئة الأسرية، فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه التزام وإلا اختل تكوين الإٍسرة وتفتتت معايير الضبط ونتج عنه تفكك الأسرة إذا ما اختل سلوك رب الأسرة أو ربة البيت.

وتشكل الصعوبات الدراسية على طالب المدرسة في مختلف المراحل الدراسية ضغطاً شديداً في حالة عدم استجابته للوائح المدرسة أو المعهد أو الكلية، فهو مطالب بأن يحقق النجاح في الدراسة، لإرضاء طموحه الشخصي الذاتي أولاً، ورد الجميل لأسرته التي خصصت من دخلها المادي كنفقات الدراسة ثانياً فضلاً عن المؤسسة التعليمية التي صرفت الأموال المتمثلة في مستلزمات الدراسة كتوفير المدرسين المتخصصين والاحتياجات المادية العلمية في العملية التعليمية.

أما الضغوط العاطفية بكل نواحيها، النفسية، الانفعالية، فإنا تمثل لبني البشر واحدة من مستلزمات وجوده الإنساني؛ فالعاطفة لدى الإنسان غريزة اختصها الله عند البشر دون باقي المخلوقات؛ فعندما يعاق الإنسان في طلب الزواج والاستقرار العائلي بسبب الحاجة الاقتصادية أو عدم الاتفاق مع شريك الحياة وتتعثر جهوده في الاستقرار الزوجي، يشكل ذلك ضغطاً عاطفياً، تكون نتائجه نفسية، مما يجعله يرتبك في حياته اليومية، و في تعاملاته، وفي عمله أيضاً... إلى أن يجد الحل في التوصل إلى تسوية مشاكله؛ كما تشكل مشكلات عدم الاتفاق بين الزوجين، أو صعوبة اختيار شريك الحياة، أو مشكلة الانفصال بين الزوجين، مشكلات عاطفية يبحث الإنسان دائما عن حلول لها.

خلاصة الفصل:

مما سبق يتضح أن الأستاذ تقع على عاتقه أعباء كثيرة يتأثر بها نفسيا, وبالتالي يتأثر بها التلميذ تأثراً مباشرا, وهذه الأعباء تؤدي إلى وقوعه تحت وطأة ضغوط نفسية كبيرة؛ وتكمن خطورة استمرار تلك الضغوط في أثارها السلبية التي من أبرزها حالة الاحتراق النفسي Psychological Burnout, والتي تتمثل في حالات التشاؤم واللامبالاة وقلة الدافعية وفقدان القدرة على الابتكار في العمل, والقيام بالواجبات بصورة آلية، أي أنها تفتقد إلى الاندماج الوجداني الذي يعتبر أحد الركائز الأساسية لمؤشرات التكيف لدى الأفراد، مما يؤدي إلى إنهاك الفرد وقلة كفاءته, ويعمل على زيادة الآثار السلبية على حياته الشخصية.(ليلى عثمان ابراهيم عثمان,1987, ص. 12).

ومن استعراض ما سبق من نظريات للضغوط نجد أنه قد تم النظر إليها وتفسيرها بطرق متعددة ومنظورات مختلفة, وهذا راجع لاختلاف الأطر النظرية والمسلمات التي انطلقت منها, إلا أن هذه الأطر الموقفية المتباينة تشكل نوعا من تكامل الجهود المُعِينة على فهم أوسع للضغوط واستخلاص مفهوم شامل لها.

(فهانز سيلي) ينظر إلى الضغوط على أنها من العوامل الهامة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد، ومن ناحية أخرى فإن الضغوط موجودة لدى كل فرد بدرجة معينة، كما أن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد, ويؤدي إلى الأعراض المرضية الجسمية؛ أما (سبيلبرجر) فيتخذ من قلق الحالة عامل نفسي أساسي للتعرف على وجود الضغط؛ أما موراي فيفسر الضغط من خلال الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد؛ أما (لازورس) فيفسر الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه.

الفصل الثالث
مصادر الضغوط النفسية

الفصل الثالث

مصادر الضغوط النفسية

1. تمهيد:

من مظاهر الحياة التي يحياها أساتذة التربية البدنية والرياضية اليوم، التعرض إلى درجات متفاوتة من الضغوط النفسية أثناء العمل، بسبب العمل ذاته أو عوامل تتعلق ببيئة العمل الاجتماعية، أو المادية، أو لأسباب خارجة عن العمل؛ وتؤكد الدراسات النفسية أن مصادر الضغوط متباينة ومتداخلة في آن واحد؛ ومن المتغيرات المهمة التي تحدد استجابة الإنسان للضغوط الواقعة عليه إدراكه لها، لأن ما يعد ضاغطاً لأحد الأفراد قد لا يكون كذلك لكل الناس.

ونظراً لأهمية الضغوط النفسية وعلاقتها السلبية بمجال العمل، والإنتاج، فقد أولى علماء النفس هذا الموضوع اهتمامهم، ودرسوا هذه الحالة؛ حيث أن الضغوط النفسية كحالة يمر با الأفراد تترتب عليها أمور شتى في بيئة العمل، فالإهمال وعدم المحافظة على إمكانيات العمل وأدواته، وإضاعة الوقت، والتأخر عن العمل، والتسيب، وسوء العلاقات مع الزملاء، وتأخير المهمات، كل هذه وغيرها تمثل أمثلة على الآثار المترتبة على التعرض للضغوط النفسية.

ومهما تكن الحلقة التي تكون سبباً في الضغط النفسي، فإن العلاقة المتبادلة تتحقق بين حلقات ثلاث، فحلقة العمل قد تكون سبباً للضغوط لدى الفرد، فكثرة العمل، وقلة التقدير وعدم الاحترام داخل بيئة العمل ينعكس سلباً على الفرد مع أسرته؛ وكذا الحال بحلقة الأسرة، فعدم القدرة على تلبية مطالبها، والخلافات التي تحدث داخلها، تكون سبباً في ضغوط تنعكس على فعالية الفرد داخل بيئة العمل مما قد يترتب عليه انخفاض وعدم جودة الإنتاجية؛ أما الحلقة الثالثة وهي الحياة العامة والعلاقات الاجتماعية بشكل عام، قد تكون بدورها سبباً في الضغوط النفسية وتنتقل آثارها مع الفرد إلى العمل وجو الأسرة.

وفيما يلي استعراض لعدد من العوامل المتسببة في إحداث الضغط النفسي لدى الأفراد، وباعتبار أستاذ التربية البدنية والرياضية فرد مثله مثل بقية الأفراد، فإن هذه العوامل تنطبق عليه أيضا؛ وذلك وفق تقسيم ثنائي يشمل عوامل الضغط النفسي المتعلقة بالعمل، والعوامل الشخصية لأستاذ التربية البدنية والرياضية.

2. مصادر الضغط النفسي المتعلقة بالعمل:

أولى الباحثون العوامل المهنية المسببة للضغوط النفسية الكثير من اهتمامهم ويعتبر كاهن وزملاؤه,Kahen & al,(1969) أول من وجه الأنظار إلى الضغوط التي تسببها المنظمة (بارون, 1999،ص.45), والتي لها آثار سلبية على سلوك الأفراد والجماعات ومواقفهم تجاه أعمالهم ومنشآتم (المير, 1995،ص.31), وقد كشفت الدراسات عن وجود عدد من متغيرات محيط العمل لها تأثير على معاناة الأفراد من الضغط النفسي؛ والتي سيتم التطرق إليها فيما يلي:

1.2. المناخ التنظيمي:

يشمل المناخ التنظيمي منظومة القيم الأساسية التي تتبناها المنظمة والفلسفة التي تحكم سياستها لتحقيق أهدافها, والطريقة التي يتم بها انجاز المهام (القريوتي, 2000،ص.75), والذي يهم في هذا المقام هو الإشارة إلى أهم الممارسات التي يُعتقد أن لها علاقة قوية بالضغوط النفسية وتتمثل فيما يلي:

1.1.2. ثقافة المنظمة:

وهي جملة القيم والمعتقدات والممارسات السائدة في المنظمة, والتي تطورت واستقرت مع الزمن بحيث أصبحت سمة خاصة بالتنظيم, تميزه عن غيره من المنظمات الأخرى, وهي التي تحدد ما هو مقبول وما هو غير مقبول, والمهم وغير المهم, كما تحدد المسار الذي يجب أن يتبعه الأفراد في عملهم وتعاملهم داخل المنظمة (هيجان, 1998،ص.60), وتعتبر ثقافة المنظمة مصدرا مسببا للضغط النفسي حسب هيجان؛ عندما:

- لا يستطيع الفرد تبني قيم المنظمة لوجود فجوة أو تعارض بين قيمه التي يؤمن بها والقيم السائدة في التنظيم, بحيث لا يستطيع التوفيق بينهما.
- يلاحظ الفرد أن المنظمة تدعوا إلى الالتزام بقيم معينة في الوقت التي تظهر ممارساتا عكس ذلك.
- تتسم بالصرامة ولا تراعي قدرات وإمكانيات الأفراد وتتجاهل احتياجاتم وطموحاتم,

وكذا عدم تحقيق العدالة في التعامل معهم.

2.1.2. السياسة التنظيمية:

هي الطريقة التي تتبعها الإدارة في تحقيقها لأهداف وغايات المنظمة, وتشكل هي الأخرى مصدرا رئيسيا للضغط النفسي, فقد تبين حسب لطفي راشد محمد 1992 أن نظام الرقابة الصارمة, عدم العدالة في نظام الأجور والترقيات, و وضع مواصفات مثالية للوظائف قبل التعيين, والغموض في الإجراءات من بين مسببات ضغوط العمل؛ أما بريف وزملائه,Brief & al,(1981) فيؤكدون على أن السياسات التنظيمية تمثل سببا من أسباب ضغوط العمل إذا تضمنت وجود تقييمات الأداء غير الملائمة, وعدم العدالة في المكافآت والرواتب وغموض السياسات وعدم دقتها, وطريقة تغيير الأفراد من وظائفهم بصفة غير منتظمة, أو نقلهم من أماكن عملهم (هيجان, 1998،ص.61).

3.1.2. العمليات التنظيمية:

وهي جملة الممارسات التي تستهدف توجيه وتنسيق جهود الأفراد نحو تحقيق أهداف المنظمة, والتي قد تكون مصدراً مسبباً للضغط النفسي إذا مورست بشيءٍ من التعسف والعشوائية, ولقد حاول كل من بريف وزملائه,Brief & al,(1981), تلخيص العمليات التنظيمية المسببة للضغوط النفسية في العمل في النقاط التالية (هيجان, 1998،ص.61):

- الاتصال السيئ.
- التغذية المرتدة السيئة أو غير الملائمة فيما يتعلق بالأداء.
- الأهداف الغامضة أو المتعارضة.
- التفويض غير الفعال.
- قصور برنامج التدريب.

أما الدكتور لطفي راشد محمد 1992, فقد ذكر ضمن العمليات التنظيمية المسببة لضغوط العمل ضعف نظم الاتصال وإرجاع المعلومات, والتفويض غير السليم والقصور في برنامج التدريب, والعمالة الزائدة أو النقص فيها؛ في حين اكتفى الدكتور هيجان 1998, في معرض حديثه عن العمليات التنظيمية المتسببة في الضغوط النفسي في العمل بالإشارة إلى العمليات المتعلقة بالإشراف واتخاذ القرارات, والدوافع والاتصال وتقويم الأداء والتطوير الوظيفي, ويضيف معلقا

عن ذلك أن ممارسة هذه العمليات بشكل سليم تؤدي إلى تحسين العلاقة بين العاملين والمنظمة وتحررهم من وطأة الضغوط النفيسة الضارة في العمل.

2.2. ضغوط الدور:

يعرف باريك, Pareek (1976), الدور بأنه الموقع الذي يحتله الفرد في التنظيم, ونعني بذا مجموعة أنماط السلوك التي يتوقعها الفرد الذي يشغل منصبا أو مركزا معينا, وأنه يوجد لكل فرد داخل التنظيم مسار وظيفي يشكل في النهاية دوره وسلوكه الوظيفي الذي يتم تحديده من قبل الإدارة أو الزملاء أو رؤساء الأقسام, ويحدد دور الفرد بطريقة رسمية من خلال ما يسمى بالوصف الوظيفي, الذي يوضح المهام والواجبات التي ينبغي للموظف تأديتها, والمؤهلات والخبرات التي ينبغي أن تتوفر لديه, وموقعه في الهيكل التنظيمي (خضر عباس بارون, 1999،ص.72).

وتشير الكثير من الدراسات التي أجريت لمعرفة أسباب الضغط النفسي أن مطالب الدور تعتبر من بين المصادر الرئيسية المتسببة في الضغط النفسي في العمل, حيث كشفت الدراسات المهتمة بشعور الأفراد بضغوط أدوارهم المهنية أن نوع العمل الذي يقوم به الفرد وما يتضمنه من واجبات ومسؤوليات, وغموض وزيادة أعباء وصراع الأدوار من المحددات الهامة لمقدار ونوع الضغط الذي يتعرض له (لطفي راشد محمد,1992،ص.33)؛ وسيتم شرح هذه العوامل وعلاقتها بالضغط النفسي بشيء من التفصيل على النحو التالي:

1.2.2. غموض الدور:

عرف كاهن وآخرون, Kahin & al (1964), غموض الدور بأنه فقدان الوضوح في دور الفرد في العمل, وفي الأهداف التي يحققها وفي مدى مسؤولياته (ستورا,1997،ص.55)؛ كما يعرفه ماكجراث (1976)، بأنه الافتقار إلى المعلومات التي يحتاجها الفرد في أداء دوره في المنظمة, مثل المعلومات الخاصة بحدود مسؤولياته وسلطته, والمعلومات الخاصة بسياسات وقواعد المنظمة, وطرق تقييم الأداء, ويترتب على ذلك أن يصبح الفرد غير متأكد من متطلبات وظيفته, مثل عدم معرفته بالتوقعات المطلوبة منه للأداء, وكيفية تحقيق هذه التوقعات؛ وينشأ غموض الدور عندما لا تتوفر المعلومات الواضحة والملائمة لدى الفرد عن الدور لمطلوب منه, أو عن طريق القيام به, أو عن نتائج قيامه بالدور؛ كما ينشأ عن التعارض بين هذه المعلومات (لطفي راشد محمد, 1992،ص.33)؛ ويمكن حصر أسباب غموض الدور وان تعددت مظاهره في أربعة مصادر أساسية هي:

أولا: عدم إيصال المعلومات الكافية إلى الفرد, فيما يتعلق بالدور المطلوب منه, أو نطاق مسؤولياته وحدود صلاحيته وسلطته الوظيفية, أو لا تتوفر المعلومات الكافية عن أهداف عمله والإجراءات المتبعة فيه, والارتباط بين دوره ودور الآخرين في المنظمة.

ثانيا: تقديم المعلومات غير الواضحة أو المشوشة من فبل الرئيس أو المشرف أو الزملاء إلى الموظف, وبخاصة الحالات التي تكون فيها مثل هذه المعلومات تحمل مصطلحات فنية غير مألوفة كالمصطلحات العلمية.

ثالثا: عدم وضوح السلوكات التي تمكن الفرد من أداء الدور المتوقع منه, حيث نجد في مثل هذه الحالة الكثير من المهام تسند إلى الموظف دون وضوح طريقة التنفيذ.

رابعا: عدم وضوح النتائج المترتبة عن الدور المتوقع من الفرد, وذلك كما هو الحال عندما يتجاوز العامل الأهداف المطلوبة منه, أو يخفق في تحقيقها, أو يحقق هذه الأهداف بطريقة غير مألوفة في المنظمة.

وقد أوضحت دراسة عن القوى العاملة أن غموض وعدم كفاية المعلومات المتعلقة بوظائفهم, أدت إلى زيادة التوتر, والشعور بعدم الجدوى, وانخفاض الرضا الوظيفي والثقة في النفس (سمير عسكر,1988)؛ كما وجد الباحث كاهن وزملائه (1994), من جامعة ميشيغان أن الأفراد الذين يعانون من فقدان تحديد دورهم يظهرون قليلا من الرضا في نشاطهم المهني, وتوترات متزايدة متعلقة بعملهم, وشعورا بقلة أهمية أعمالهم في التنظيم بصحبها فقدان احترام الذات.

وهذا ما جاء عن علي عسكر (2000), بينت البحوث بأن غموض الدور يرتبط بانخفاض الرضا الوظيفي, وتكرار التعبير عن الرغبة في ترك العمل, والتوتر في مكان العمل, ودرجة منخفضة من الثقة بالنفس، ومن الجانب الفيزيولوجي هناك علاقة بين غموض الدور وارتفاع ضغط الدم (علي عسكر،2000،ص.107).

2.2.2. صراع الدور:

ويشكل صراع الدور أحد المصادر الرئيسة للضغوط، مما يعني أهمية العناية به وأخذه في الاعتبار، صراع الدور يحدث عندما يواجه الفرد التزامات عدة ويطالب بإنجاز هذه الالتزامات في الوقت نفسه؛ حيث يتعرض الفرد في المنظمة لموعة من التوقعات السلوكية التي تفترضها مجموعة الدور التي ينتمي إليها, وكثيرا ما تكون هذه التوقعات متضاربة, بحيث يواجه الفرد العديد من

طلبات العمل المتناقضة, أو يقوم بعمل لا يرغب فيه, أو يعتقد أنه ليس جزء من مهامه, أو خارجا عن إرادته, أو عندما يطلب منه القيام بأعمال غير متجانسة (لطفي راشد محمد,1992،ص.34), لذلك فإن الضغط النفسي يكون نتيجة لتعرض الفرد لمواقف تفرض عليه متطلبات متعارضة (سمير عسكر, 1988،ص.41), ويطلق على هذا النوع من الضواغط صراع الدور, ويتخذ هذا الصراع عدة أشكال نوجزها فيما يلي: (لطفي راشد, 1992،ص.34).

- عدم ملائمة الدور: ترجع إلى نوعين من الشعور.

أ- يشعر حامل الدور بأنه ليس لديه وسيلة (موارد) مناسبة لأداء الدور.

ب- يشعر حامل الدور بأنه غير مؤهل لأداء دوره بفعالية.

- صراع المرسل الواحد للدور: ويحدث عندما يطلب رئيس العمل من مرؤوسيه القيام بواجبين متعارضين, كأن يصدر تعليمة شفهية للفرد تتعارض مع القانون الداخلي للتنظيم, يتحمل فيما بعد الفرد تبعاتها بمفرده لعدم وجود الدليل المادي.

- الصراع بين مرسلي الدور: ويحدث عندما تتعارض توقعات مجموعة الدور مع بعضها البعض تجاه دور معين, كما هو الحال عند تعرض المشرف لطلب رئيسه حول زيادة الإنتاج في قسمه, وفي الوقت نفسه يطالبه العاملون تحت إشرافه بتخفيف عبء العمل اليومي ويتوقعون منه الموافقة على ذلك, أو عند تعارض مطالب الزملاء مع تعليمات المنظمة؛ وكذلك يظهر تعارض أو صراع الدور حينما يكون الفرد واقعا تحت أكثر من قيادة, ويتلقى الأوامر من أكثر من رئيس يطلبون منه القيام بوظائف متناقضة.

- صراع تعدد الأدوار: وهذا النوع من الصراع شائع بين الأفراد نظرا لقيامهم بأدوار مختلفة ومتعددة, فقد يكون الرجل أبناً وأباً وأستاذاً وطالباً وعضواً في جمعية و... في الوقت نفسه.

- صراع الدور الشخصي: وينجم عن تعارض مطالب الآخرين (المنظمة, زملاء العمل, الأقارب, الأصدقاء), مع القيم التي يتمسك بها القائم بالدور.

- صراع الإفراط في الدور: ويحدث عندما يكون الفرد معرضا لتوقعات من جهات متعددة لا يستطيع الاستجابة لها, ويرتبط هذا النوع من الصراع بضغوط الوقت, ذلك انه في

كثير من الأحيان يجد بعض الموظفين أنفسهم في مأزق, نتيجة لحاجاتم إلى إنجاز الأعمال التي تمليها عليهم أدوارهم اليومية والأعمال التي يكلفهم با الرؤساء ويتوقعون لها الإنجاز الفوري.

وأهمية صراع الدور كمصدر مسبب للضغوط النفسية تعتمد على طبيعة الموقف الذي يحدث فيه الصراع, وعلى الفرد وإدراكه للموقف ومقدرته على التكيف معه؛ وقد اثبت كاهن في دراسة له أن الأفراد الذين يعانون من صراع الدور يشعرون بعدم الرضا في العمل إلى جانب الإحساس بالضغط النفسي (زهير الصباغ,1981،ص.66)؛ وبالإضافة إلى كونه أحد مصادر الضغوط النفسية, يؤدي صراع الدور إلى الإصابة بضغط الدم وزيادة نسبة الكولسترول والسمنة (علي عسكر,2000،ص.106).

وأوضحت نتائج إحدى الدراسات أن دقات القلب تتزايد بحدة في الأوقات التي يتعرض فيها الفرد لصراع الدور أثناء عمله اليومي, وفي دراسة على عينة من المديرين والمرؤوسين تبين أن صراع الدور يؤدي إلى صراع داخلي حاد, وزيادة التوتر وانخفاض الرضا الوظيفي, وانخفاض الثقة في الرؤساء والمنظمة ككل (سمير عسكر, 1988،ص.42).

1.2.2.2. المرأة العاملة وصراع الدور:

وباعتبار المتمع يتكون من شقين كان لزاما علينا التطرق إلى الجنس الآخر؛ فمثلاً المرأة العاملة قد تجد نفسها ضحية صراع الدور مما يعرضها للضغط النفسي الذي يجهدها ويعرضها للإرهاق والإناك؛ ويحدث صراع الدور لدى المرأة عندما تتعارض مسؤوليات العمل ومتطلباته مع المسؤوليات الأسرية والمنـزلية، فعملها يحتاج منها وقتاً وجهداً لإنجاز المهمات الموكلة إليها، وفي الوقت نفسه التزاماتا الأسرية والمنزلية تحتاج هي الأخرى إلى إنجازها ولا تحتمل التأخير، كما لا يمكن إسناد هذه المهمات إلى فرد آخر كي يقوم با بالنيابة عنها.

وفي وضع كهذا تجد المرأة نفسها في حيرة من أمرها، ويبدأ الصراع النفسي يأخذ مكانه في ذاتا، حيث الشعور بالتقصير وتأنيب الضمير يبدأ ينهشها ويؤثر فيها، سواء كان هذا التقصير في العمل أو المنـزل، فكلاهما مهم بالنسبة لها، ولا يمكن إهماله أو التساهل فيه, فشؤون المنـزل من أبناء وزوج وضيوف وغيرها تحتاج إلى وقت لإنجازها وقد لا تجد متسعاً من الوقت لإنجاز ذلك, وإن أعطت هذه الأشياء جل وقتها واهتمامها فقد ينعكس ذلك على أدائها في عملها، حيث يكون الإنجاز والعطاء أقل مما يجب، نظراً لأنا لا تركز ذهنياً وليس لديها النشاط والحيوية

اللازمين للقيام بدورها، بل قد تتحول إلى عامل إعاقة في بيئة العمل، مما يؤثر سلباً ويثير حفيظة الأخريات اللاتي يعملن معها.

3.2.2. عبء الدور:

يميل معظم الناس إلى تفضيل القيام بالأعمال التي توفر لهم إثبات ذواتم, وذلك لما تحمله في طياتا من خصائص التحدي والتجديد, على أن لا تكون هذه الأعمال تحمل طابع الضغط عليهم, أو أنا مملة لدرجة أنم يفقدون الحماس في أدائها, ويلزم هنا أن نفرق بين نوعين من عبء الدور, هما:

1.3.2.2. زيادة عبء الدور:

و هو قيام الفرد بمهام تتطلب مهارات عالية لا يملكها, أو لا يستطيع إنجاز هذه المهام في الوقت المتاح, وتنقسم زيادة عبء الدور هي الأخرى إلى قسمين:

- **عبء كمي:**

والذي يحدث عندما تسند إلى الفرد مهام كثيرة ومختلفة ولا يكون للفرد الوقت الكافي لإنجاز هذه المهام (سمير عسكر, 1988، ص.44؛ لطفي راشد,1992، ص.67), ولاسيما إذا كانت هناك مواعيد نائية مسبقة لإنجاز الأعمال, ومثال ذلك أن يكون لدى الفرد كثير من الأعمال التي تتطلب منه الإنجاز في وقت محدد, ومع أنه قد يكون كفؤا بدرجة فائقة في أداء عمله, لكن كمية العمل قد لا تساعد في إظهار كفاءته, كذلك فإن العبء الزائد في العمل قد يقتضي من الشخص العمل لساعات طويلة متواصلة دون التمكن من أخذ فترات راحة (هيجان,1998، ص.111), وقد يمتد إنجاز المهمة العمل حتى خارج أوقات العمل الرسمية.

- **عبء نوعي:**

وينشأ عندما لا تتوفر لدى الفرد المعارف والمهارات اللازمة للقيام بجزء من العمل, أو يحدث عندما يشعر الفرد أن المهارات المطلوبة لإنجاز مستوى أداء معين تفوق مهاراته الحالية, أي أن الفرد يفتقر إلى القدرة اللازمة لأداء العمل بكفاءة (سمير عسكر,1988، ص.44؛لطفي راشد محمد, 1992، ص.67)؛ ولعل من أهم العوامل التي تسهم في مشكلة العبء، نوعية العمل وزيادة درجة عالية من المهارات لأدائه بشكل جيد، والتي قد لا تتوفر لدى الفرد مما يجعله عرضة للضغوط النفسية,

وهذا النوع من الأعمال المعقدة ربما يعايشه الكثير من الأفراد الذين يعملون في مجال الأمن والبحوث والرعاية الصحية (هيجان, 1998، ص.111).

ولقد بينت نتائج الدراسة التي قام با وليام وهندركس William & Hendrix, أن لزيادة الحمل الوظيفي علاقة بانخفاض الرضا الوظيفي وانخفاض في تقدير الذات, وزيادة ضربات القلب, وزيادة التدخين (علي عسكر, 2000، ص.110).

ويفترض فرانش وكابلان,French & Caplan (1970)، أن عبء العمل (النوعي والكمي) ينتج عنه على الأقل تسعة (09) أعراض هي: " الإرهاق الجسمي والنفسي, عدم الرضا عن العمل, والتوتر في العمل, انخفاض تقدير الذات,الشعور بالتهديد والحيرة, ارتفاع الكوليستيرول في الدم, زيادة دقات القلب, الإصابة بأمراض تصلب الشرايين التاجية للقلب, الإصابة بحساسية الجلد, ميل الأفراد إلى عادات سيئة كالتدخين " (صلاح الدين محمد عبد الباقي, 2000، ص.89).

2.3.2.2. انخفاض عبء الدور:

لقد كان التركيز في الأبحاث والدراسات المتعلقة بالضغط النفسي في العمل موجه نحو العبء الزائد, حتى تم التوصل إلى أن العمل القليل هو أيضا من أسباب الضغوط النفسية, حيث يمثل مشكلة الكثير من الأفراد خاصة عندما يصبح ظاهرة مستمرة, ويرجع ذلك إلى أن العمل القليل يتطلب قدرات أقل من إمكانيات الفرد, وهو غير كاف لاستيعاب طاقاته وقدراته واهتمامه (لطفي راشد محمد, 1992، ص.68).

فالأعمال التي لا تتطلب من الشخص المتخصص استخدام مهاراته وخبرته بكفاءة, أو تلك الأعمال التي يغلب عليها طابع التكرار الممل تعتبر في الغالب أمثلة جيدة للأعمال التي يعيش أصحابا خبرة البطالة المقنعة (هيجان,1998،ص.113)؛ وبالتالي يفتقر الفرد إلى الشعور بالأهمية أو التحدي والإثارة في عمله, ويكون عرضة للشعور بالملل والرتابة, وانخفاض تقدير الذات وزيادة الشكوى والعصبية, والغياب والعزلة (سمير عسكر,1988،ص.45), وعندما يجد الفرد نفسه يؤدي أعمالا بسيطة وقليلة لمدة زمنية قصيرة, بينما يضل بقية الوقت لا يؤدي عملا؛ فمن شأن الملل

وعدم التركيز النفسي في العمل أن ينقصا من القدرة على رد الفعل لدى العمال والمستخدمين في الحالات الطارئة والغير المتوقعة (صلاح الدين محمد عبد الباقي,2000،ص.90).

وبجانب النتائج السلبية للمنظمة، تمثل قلة العبء مصدرا للصراع الداخلي واهتزاز الثقة بالنفس وبخاصة عند التحدث الإنجازات الوظيفية التي تتم بين الأصدقاء من وقت إلى أخر، كما يعتبر قلة العبء له ارتباط سلبي بالتقاعد، حيث يجد الفرد نفسه فجأة خارج المحيط الذي تعود عليه ولم يعد يمارس الأنشطة اليومية التي كانت تأخذ معظم وقته، يشعره بالكآبة، فقدان الثقة في النفس...وخاصة في خالة عدم التهيؤ للتقاعد وعدم وجود مصدر بديل للدخل، وغياب مصدر إشباع للرغبات الشخصية غير العمل (علي عسكر،2000،ص.111).

3.2. جماعة العمل:

إن الإنسان اجتماعي بطبعه لا يمكنه أن يعيش منعزلا عن الآخرين, فمنذ نشأة الفرد أُعتبر أحد أعضاء جماعة, وتبدأ هذه الجماعات بالأسرة, وتنتهي بالعديد من الجماعات, مثل جماعات العمل أو الجماعات الاجتماعية؛ لذلك فإن العلاقات الشخصية الطيبة داخل فريق العمل هي عامل أساسي في صحة الفرد والمنظمة (ستورا, 1997،ص.74).

والعلاقات الطيبة هي تلك العلاقات التي يسودها الاحترام والثقة المتبادلة بين أفراد الجماعة, إلى جانب الدعم والتشجيع, والاهتمام بالمشكلات التي تجابه الأفراد في بيئة العمل ومحاولة حلها بأساليب بناءة؛ ولخصها بوك،Buck (1975)، بالاحترام المتبادل والدفء في العلاقات الإنسانية (ستورا,1997،ص.75)؛ وتوفر العلاقة الايجابية للفرد مع مجموعة العمل إشباعا لحاجاته الاجتماعية, والتي تمثل حسب إبراهام ماسلو, الحاجة الثالثة من سلم الحاجات, وتشتمل على الحاجة للحب, والانتماء لجماعة معينة, والقبول من قبل هذه الجماعة (سهيلة محمد،1999،ص.82؛ علي حسن,1998،ص.68).

ويترتب عن علاقات العمل الجيدة حسب فونتانا, Fontana (1989)، توثيق العلاقات بين الأفراد, وتعميق الثقة, وزيادة تقدير الفرد لذاته, وتعزيز القدرات الإبداعية, ورفع مستوى الإنتاجية والرضا الوظيفي (هيجان,1998،ص.125)؛ كما إن علاقة الفرد السيئة مع الآخرين في ميدان العمل تؤدي به إلى الشعور بالضغط النفسي وعدم الرضا عن العمل (كوبر,Cooper،1981،ص.79), كما يضعف أداءه ويتولد له شعور بالضغط والتوتر (كيت كينان,1999،ص.129).

ويرى لوثانز (1992) (نقلا عن حسن حريم,1997،ص.99), أن أهم العوامل المسببة للضغوط النفسية والتي مصدرها جماعة العمل هي:

- ✓ الافتقار إلى تماسك الجماعة.
- ✓ افتقار الفرد إلى دعم الجماعة ومؤازرتا.
- ✓ التنازع والصراع بين أفراد الجماعة.
- ✓ وجود شخصيات عدائية ومشاغبة في العمل.
- ✓ تباين معايير الجماعة مع قيم الفرد.

ويمكن للمشرف (المدير) أن يتسبب في الكثير من الضغوط النفسية في العمل للأفراد (الأساتذة) الذين يشرف عليهم من خلال:

- ✓ القيام بأنماط سلوكية متناقضة.
- ✓ عدم توفير الدعم والمؤازرة للفرد.
- ✓ عدم إظهار الاهتمام بالأفراد.
- ✓ ممارسة إشراف وتوجيه غير مناسب.
- ✓ السعي لإيجاد بيئة عالية الإنتاجية.
- ✓ التركيز على السلبيات وإغفال الأداء الجيد.

4.2. ظروف العمل:

على الرغم من أن معادلة ليفين، Lewin, والتي مفادها أن السلوك هو نتيجة تفاعل الشخصية مع البيئة, قد مضى عليها زمن ليس بالقصير, إلا أن الاهتمام بالتفاعل المتبادل بين الفرد والبيئة ضمن إطار تخصصي يعتبر حديثا نسبيا, ويستند الباحثون في هذا اﻟﻤﺠال في تفسيرهم للعلاقة بين البيئة والسلوك على مجموعة من المداخل منها مدخل الضغط البيئي الذي يشير إلى أن بعض عناصر البيئة التي يتعرض لها الفرد تمثل مصادر ضغوط عليه؛ مثل الحرارة, التلوث, الضجيج, الازدحام (علي عسكر, 2000،ص.116).

ويعتبر هانس سيلي (1979), من أوائل الباحثين الذين وجهوا اهتمامهم إلى مصادر الضغوط النفسية المتعلقة ببيئة العمل المادية, حيث أشار إلى أن الكثير من ظروف العمل المادية

تسبب الضغط النفسي للأفراد, وتتضمن هذه الظروف: الضوضاء, الضوء, اختلاف درجة الحرارة, والصوت الناجم عن البيئة الداخلية للعمل (هيجان, 1998،ص.133).

في نفس السياق يرى سمير عسكر (1988), أن ظروف العمل غير المريحة أو الخطرة تساهم في زيادة المعاناة من ضغط العمل؛ فمثلا: الحرارة الشديدة, الضوضاء, الروائح الكريهة, والازدحام, يمكن أن تمثل ظروف فيزيقية ضاغطة على الفرد العامل, وفيما يلي عرض وجيز لأكثر مصادر الضغوط النفسية الناتجة عن ظروف العمل شيوعا:

1.4.2. الضوضاء:

يعتبر الضجيج أو الضوضاء صورة من صور التلوث الهوائي, ونحن لا نطلق لفظ الضوضاء على كل صوت يتحرك عبر الهواء؛ إنما بسبب شدته أو بسبب وقوعه بشكل مفاجئ, أو بسبب استمراريته والتي قد تمنع الفرد من التركيز في عمله؛ ومن أكثر الخصائص الصوتية ارتباطا بالضغوط النفسية هي الشدة والتردد, وقد بينت نتائج الدراسات أن زيادة شدة الصوت تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي لدى الإنسان, وزيادة إفرازات الغدة الادرينالية (الكضرية)؛ مما يؤدي بالجسم إلى الاستجابة الحادة من خلال زيادة ضربات القلب, وضغط الدم, والتي تدل على ارتفاع مستوى الضغط النفسي لدى الفرد.

ويقاس الصوت بواسطة وحدة قياسية يطلق عليها (الديسبل)؛ ويشكل التعرض للمستويات العالية من الصوت العالي مصدرا للضيق والانزعاج وربما الى فقدان السمع في حالة التعرض لمستوى أعلى من (85) ديسبل بصورة مستمرة؛ وفي نفس السياق يقول إليوت (1998): " أنه في بعض أماكن العمل تشكل الضوضاء شكلا رئيسيا من أشكال التلوث بدرجة تجعل أي محاولة لعملية التركيز كفاحا مجهدا؛ والضوضاء الزائدة ليست فقط مزعجة بل إنما يمكن أن تدمر حاسة السمع؛ وقد يكون هناك أيضا مشكلة الضوضاء الأقل من سرعة الصوت, فالذبذبات ذات التردد المنخفض لا يمكن سماعها ولكنها تسبب شعورا بالإجهاد الشديد " (علي عسكر،2000،ص.118).

2.4.2. الإضاءة:

يحدث الأثر السلبي في حالة الإضاءة المتطرفة؛ وتساعد الإضاءة المناسبة على سهولة الإدراك, وبالمقابل تؤدي الإضاءة غير المناسبة إلى مشكلات الصداع الناتج عن تكييف العضلات للتمكن من الرؤية الواضحة؛ ولا يقتصر الاهتمام على درجة الإضاءة, بل ينبغي مراعاة موقع

أجهزة الإضاءة من حيث الموقع والاتجاه بالنسبة للعين (علي عسكر,2000،ص.117)؛ وقد تكون الإضاءة سببا في الضغط النفسي في العمل وذلك لما تخلفه من الآلام مثل الصداع نتيجة لحاجة الشخص إلى أن يحدق بصورة أشد في حالة الضوء المنخفض أو تضييق حدقة العين للتركيز في حالة الضوء الساطع (هيجان, 1998،ص.135).

3.4.2. الحرارة:

تكون الحرارة مصدرا للضغط النفسي في حالة تطرفها من حيث الزيادة أو النقصان, وتتحكم المراكز العصبية العليا في الدماغ في عملية تنظيم درجة حرارة الجسم, حيث تضبطها عند درجة حرارة 37° تقريبا, فإذا ما أحس الفرد عن طريق حاسته الجلدية أنه يتواجد في وسط تقل درجة حرارته عن هذا المستوى فإنه يشعر بالبرد والعكس صحيح (علي عسكر,2000،ص.116)؛ هذا التطرف في درجة الحرارة قد يكون سببا من أسباب الضغوط النفسية وبخاصة إذا لم تكن هناك الوقاية الكافية, حيث أنها تؤثر على تركيز العامل ومن ثم كفاءته في اتخاذ القرار السليم, إلى جانب إمكانية تعرضه لبعض الأمراض والحوادث التي تصل إلى الوفاة (هيجان, 1998،ص.135).

5.2. الراتب الشهري:

ولابد أن يدور الحديث هنا عن تلك العلاقة الحسابية بين متوسط دخل الفرد ومستوى الأسعار السائدة في بلدٍ ما, إن مقدار قابلية الفرد على شراء السلع والخدمات الضرورية لتحقيق اكتفاءه الذاتي من متطلبات َتهم الوحدة العائلية لابد وان تنعكس على شكل مجموعة من الضغوطات النفسية من حيث مستوى تفكير الفرد بكيفية المواصلة على تحقيق الأمن الغذائي لأسرته.

ومن هنا نجد أن الأفراد الذين يعيشون في دولٍ ذات مداخيل قومية عالية مع توفر عامل التوزيع العادل للثروة يعانون من ضغوط نفسية اقل بكثير جداً، وتكاد لا تذكر مقارنة بالدول ذات التوزيع السيئ للثروة أو الدول الفقيرة.

وحتى في الدول الأوربية فإن مستوى الضغوط النفسية يرتفع بالتأكيد في الدول التي لا تتوفر فيها نظم الإعانة الاجتماعية (الطبية والمدرسية وغيرها) عن تلك الدول التي يتوفر فيها مثل هذه النظم الاجتماعية.

3. مصادر وعوامل الضغوط النفسية المتعلقة بالفرد (الأستاذ):

تلعب الخصائص الفردية للأستاذ دورا هاما في تحديد نوع الاستجابة وردود الفعل نحو مسببات الضغوط النفسية, وكذا مستوى معاناته منها, ففي الغالب تعتبر الخصائص الفردية عاملا وسيطا تخفف أو تزيد من وطأة الضغوط النفسية على الأفراد, لهذا نجدهم لا يستجيبون بنفس الطريقة للمواقف الضاغطة (علي عسكر,2000،ص.153)؛ وفيما يلي سيتم تناول أهم المؤثرات الشخصية على الضغوط النفسية.

1.3. التقدير المعرفي للضغوط النفسية:

يحمل كل فرد منا أفكارا عن نفسه وعن العالم الخارجي, وهذه الأفكار هي افتراضات أساسية يفترضها الفرد ويسلم بصدقها, وتوجه كل من سلوكه اليومي وأفكاره عن العالم الخارجي, اتساقا مع ذلك يرى المعرفيون أن اضطراب السلوك راجع إلى افتراضات خاطئة أو عمليات فكرية غير صائبة (احمد عبد الخالق,1998،ص.22), لهذا فمن الأهمية بمكان ألا نغفل دور وجهة نظر الفرد للوضعية الضاغطة كعامل يساهم سلبا أو إيجابا في تحديد الآثار الانفعالية و الفيزيولوجية التي يسببها الحدث الضاغط, وهو ما يفسر لنا استجابة الأفراد لعامل ضاغط واحد, وعادة ما يتم تقدير الحدث المثير وفقا لأربعة اتجاهات هي:

- ✓ الضرر أو الأذى: تلف أو خسارة وقعت بالفعل.
- ✓ التهديد: ضرر أو خسارة متوقعة أو مستقبلية.
- ✓ تحدي: أحداث مستقبلية ربما تتضمن فوائد شخصية.
- ✓ لا يشكل أي عنصر من الثلاثة السابقة وبالتالي يهمل ولا يفرض رد فعل تكيفي (سابولسكي, Sapolsky،1998،ص.186).

ونقلا عن فولكمان, Folkman (1984)، فإن معنى الحدث الضاغط حسب كل من (لازاريس وكوين،Lazarus & Coyne،1980) و (فولكمان وشيفر, Folkman &Schaefre،1979) و (كانر و فولكمان, Kanner & Folkman، 1980) و (لازاريس و لوني, Lazarus & Lounnier،1978) يتحدد وفق نوعين أساسيين للتقدير المعرفي هما التقدير الأولي و التقدير الثانوي.

1.1.3. التقدير الأولي (المبدئي):

وهو تقدير تلقائي (آلي) سريع, على شكل الكل أو اللاشيء, يقيم الشخص من خلاله دلالة معاملة أو علاقة معينة بالنسبة لاستقرار الحياة والصحة النفسية, وقد يكون التقدير الأولي إيجابيا ملطفا يشير إلى أن العلاقة أو المعاملة غير مرهقة, ولا تطغى أو تتجاوز إمكانيات الشخص, وقد يكون التقدير الأولي سلبيا ضاغطا يسبب ضررا أو تديدا أو تحدي يفوق إمكانيات الفرد؛ وعادة ما تصاحب التقدير السلبي انفعالات سلبية كالضغط والخوف والاستياء؛ إلا أن تقديرات التحدي غالبا ما تصاحبها انفعالات سارة كالاستثارة والتحفز والتطلع (فولكمان,1984،ص.35)؛ ويتأثر التقييم بعاملين هما:

أ- العوامل الشخصية: وهي مفاهيم يكونا الفرد عن نفسه وعن العالم ويتبناها ويستخدمها كعدسات لإدراك الأحداث (فولكمان,1984،ص.36), أو هي نظرية شخصية عن الذات لا توجد خلال الوعي الشعوري, ولكنها تكمن في نسق المفاهيم قبل الشعورية, التي تتكون من خبرات الشخص وتوجه سلوكه (احمد عبد الخالق,1998،ص.28), وتشمل المعتقدات والالتزامات.

تجدر الإشارة إلى أن هناك تشكيلة واسعة من المعتقدات منها المعتقدات العامة كالدين والبديهيات العلمية, وكذلك المعتقدات الخاصة, والتي يحملها الفرد عن ذاته من حيث إدراكه لقدراته ومدى فعاليته في مواجهة أحداث الحياة (فولكمان,1984،ص.36)؛ وكلما كانت هذه المعتقدات الخاصة إيجابية فإن هذا يعني أن الفرد سيكون اقل عرضة للضغوط النفسية (هيجان, 1998،ص.146)؛ وتعتبر الالتزامات كذلك من أهم محددات التقدير الأولي, حيث تنظم المتطلبات حسب الأولويات والأهمية, وتعرف على أنا مستويات من التجريد تتراوح بين القيم والمثل العليا والأهداف الخاصة (فولكمان,1984،ص.37).

ب- العوامل الموقفية: تشمل طبيعة الضرر أو التهديد, وما إذا كان الحادث الذي تعرض له الفرد مألوفا لديه, أو جديد عليه, وما هي احتمالات حدوثه والوقت المتوقع له, و إلى أي درجة من الوضوح أو الغموض تبدو نتيجته المتوقعة (محمد السيد,2000،ص.78).

2.1.3. التقدير الثانوي:

ويقصد به تقييم إمكانات التعامل أو مواجهة الحادث الضاغط, أو هو معالجة للسؤال "ماذا يمكنني أن أفعل؟", ويتأثر التقدير الثانوي بقدرات وإمكانات الفرد البدنية, النفسية, الاجتماعية, والمادية, مع مراعاة متطلبات الوضعية؛ وتتمثل الإمكانيات البدنية في صحة الفرد

وقدرته على التحمل؛ أما الموارد الاجتماعية فتشمل شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد, وحجم المساندة المقدمة له, سواء كانت مساعدة مادية أو عاطفية أو تواصلية أو إيديولوجية؛ أما الإمكانات النفسية فتشمل معتقدات الفرد التي يمكن الاستناد إليها في الإبقاء على الأمل, ومهارات حل المشكلات, وتقدير الذات, والروح المعنوية,؛ وتشير الإمكانات المادية إلى الأشياء الملموسة كالمال والأدوات والتجهيزات (فولكمان,1984،ص.40؛محمد السيد,2000،ص.80).

ولقد ذكر لازروس (1984), في كتابه (الضغط النفسي وعمليات التكيف), بأنه كلما كانت درجة إدراك الفرد لذاته بأنه قادر على التحكم في المواقف عالية, كانت درجة تعرضه للضغوط النفسية قليلة والعكس صحيح؛ وكذلك بين جير وآخرون,Geer & al (1970) أن مجرد توقع الفرد أنه يستطيع التحكم في مسببات الضغوط النفسية من الممكن أن يكون وسيلة فعالة للتخفيف من حدة الضغوط؛ أما فيشر,Fisher (1984)، الذي يعتبر من أبرز الباحثين الذين استطاعوا أن يجمعوا العديد من الشواهد التي تشير إلى أن مجرد الشعور بالقدرة على التحكم ربما يكون أعظم وسيلة لإدارة الضغوط النفسية (هيجان,1998،ص.150).

مع العلم أن عمليتي التقدير الأولي والثانوي يتمان بسرعة مع تغذية راجعة مستمرة, حيث تتشكل الانفعالات كنتيجة لسياق مستمر من التقييمات؛ ومع استمرار الضغط النفسي تتوالى التقديرات المعرفية وإستراتيجيات المقاومة في شكل دائري مع تغذية راجعة مستمرة, فإذا نتج عن التقييم المعرفي أن هناك عمل يمكن القيام به فان الفرد يستعمل أسلوب المقاومة المتمركزة حول حل المشكل, وإذا كان التقدير عكس ذلك يفسح ا ل ال لأساليب المواجهة المركزة على الانفعال, والتي قد تعمل على تغيير المعنى الذاتي للوضعية الضاغطة, مما قد يجعلها تقدر على أنا غير مهددة أو أنا لا تتجاوز إمكانيات الفرد وموارده, وهكذا إلى أن يحصل التكيف وإعادة التوازن أو يحدث الاضطراب وسوء التوافق (جرزياني وآخرون,1998،ص.55).

2.3. سلوك النمط (أ):

يعتبر هذا المتغير أو العامل من أكثر المتغيرات التي جذبت اهتمام الباحثين وهم يحاولون معرفة المزيد حول الضغوط النفسية وتأثيرها في الصحة النفسية والبدنية للعاملين بمستوياتم الوظيفية المختلفة؛ ويعود شيوع مصطلح سلوك النمط (أ) إلى منتصف الخمسينات عندما وضع اثنان من الأخصائيين في أمراض القلب وهما فريدمان و روزنمان Friedman & Rosenman وصفا لشخصية المرء المهيأ للإصابة بأمراض الشريان التاجي للقلب.

ويمكن القول اعتماد على العديد من الدراسات أن الأفراد ذوي النمط (أ) يتسمون بعدة خصائص منها التنافس الشديد, الرغبة القوية في الانجاز, التسرع, نفاذ الصبر, سرعة الحديث, توتر عضلات الوجه, الإحساس بعامل الوقت, العدوانية؛ وفي المقابل فإن الأفراد ذوي النمط (ب), الذين ينخفض احتمال تعرضهم لمخاطر الإصابة بأمراض الشريان التاجي للقلب, يتصفون بالتحرر من العداء, الاسترخاء, عدم وجود إلحاح عامل الزمن(علي عسكر،2000,ص.161-163).

ويعتقد جلاس, Glass,(1977)، أن سلوك النمط (أ) ما هو إلا سلوك تكيفي لمواجهة مواقف الضغط النفسي أو الإجهاد, على اعتبار أن الأفراد من ذوي النمط (أ) يشعرون بالتهديد وعدم الأمان في حالة فقدانم السيطرة في المواقف, لذا فهم يعملون جاهدين للحفاظ على التحكم, وقوة الحاجة لديهم تؤدي إلى خبرات متكررة من الشعور بالعجز والإحباط والاكتئاب, استجابة لمواقف الحياة الكثيرة التي يصعب التحكم فيها (حصة عبد الرحمان,1996).

كما تشير البحوث المعاصرة إلى أن نفاذ صبر وسرعة انفعال سلوك النمط (أ) من شانه إيجاد تنافر أو عدم انسجام مع الآخرين وبالتالي غياب التفاعل الاجتماعي, وهذا بدوره يؤدي إلى غياب الدعم الاجتماعي, كما أن الرغبة القوية في الانجاز والتي تؤدي إلى اندماجهم شبه التام في عملهم تكون وراء قلة تفاعلهم الاجتماعي, ووراء افتقارهم للمهارات الاجتماعية (علي عسكر, 2000،ص.164).

وتشير أدبيات الضغوط النفسية إلى أن الأفراد الذين لديهم الاستعداد للتعرض للضغوط النفسية تظهر عليهم مؤشرات سلوكية متكررة في الحياة العامة، فمثل هؤلاء يميلون إلى عمل الأشياء التي يقومون با وينجزونا على وجه السرعة، وبصورة مبالغ فيها مما يعرضهم للإجهاد في هذه الحالة، كما أن هؤلاء يصعب عليهم الاستراحة، ويواصلون العمل، وقد يظن البعض أن هذا أمر إيجابي، لكن على العكس من ذلك، فمواصلة العمل واستمراريته قد تحدث ضرراً بالعمل في حد ذاته، إذ قد يكون الإنتاج أقل مما يجب في جودته ومستواه، أو قد يتسبب الإرهاق الذي يتعرض له الفرد في إتلاف إمكانات العمل المادية مما يحدث خسارة فادحة، كأن يحدث حريقاً، أو يعطل جهازاً مهماً.

ومن المؤشرات السلوكية الدالة على الاستعداد للإصابة بالضغوط فقدان الصبر عندما يؤدي الآخرون أعمالهم ببطء، والاستمتاع بمنافسة الآخرين، والاندماج في العمل بصورة مبالغ فيها، وعمل عدة مهمات في الوقت نفسه، مع ما قد يترتب على ذلك من خلط بين الأشياء،

وعدم دقة، ويلاحظ أيضاً الاندفاع لإخبار الآخرين بالمشاعر، والرغبات، وعدم الرضا، والتبرم الدائم حول الإنجازات، وكثرة الكلام، والكلام بسرعة، وتشتت الذهن، وعدم التركيز عندما يتحدث إليه الآخرون، ومن المؤشرات أيضاً الانشغال الكلي بالعمل، وإهمال الهوايات، وعدم الاستمتاع بالإجازة، وإن حدث وأخذ إجازة فتكون قصيرة، كما أن المعرضين للضغوط يتطلعون دوماً لرضا الرئيس في العمل والأقران.

ويضيف برشون وآخرون (1994), نمط أخر يسمونه النمط (C), يتميز أصحاب هذا النمط بأنم أشخاص ذوو عاطفة جياشة, وهم أكثر استقلالية, وقدرتم على الاعتراف والتعبير عن عواطفهم ضعيفة, وثقتهم بأنفسهم متدنية, فهم يقمعون عواطفهم مما يجعلهم يتألمون في صمت, واستجابتهم للضغط النفسي تكون عن طريق إفرازات قشرية كضرية, وهم أكثر قابلية من غيرهم للإصابة بالأمراض المناعية مثل السرطان.

3.3. السند الاجتماعي:

تعد المساندة الاجتماعية من أهم عوامل الدفاع ضد العوامل الضاغطة, ويُعبر السند الاجتماعي عن شبكة العلاقات الاجتماعية التي تمنح الفرد الاهتمام والرعاية والتقبل والتواصل وعضوية الجماعة والمساعدة الملموسة وقت الحاجة, وجملة المعارف والخبرات لمواجهة المشكلات (أحمد عبد الخالق,1998،ص.112).

وتشير الدراسات حسب علي عسكر (2000), إلى أهمية نوعين من الدعم الاجتماعي:

☒ **دعم انفعالي** Emotional Suport: ويتمثل في استجابات سلوكية مثل الاستمتاع, وإظهار التعاطف مع صاحب المشكلة.

☒ **دعم وسيلي** Instrumental Suport: ويتجسد في تقديم المساعدة اللفظية أو المادية لصاحب المشكلة, كما تلعب المساندة دورا وقائيا, حيث تعمل كمنطقة عازلة أو مخففة لنتائج الأحداث الضاغطة, فالأشخاص الذين يمرون بأحداث مؤلمة تتفاوت استجابتهم لتلك الأحداث تبعا لتوفر مثل هذه العلاقات الودية والمساندة, ويزداد احتمال التعرض لاضطرابات نفسية كلما نقص مقدار المساندة كما ونوعا (علي عسكر,2000،ص.137).

ويجب أن لا ننسى أن المساندة في حد ذاتا ليست هي المُهمة بل إن إدراك الشخص لهذه المساندة هو الذي يمكن أن يقلل من اثر الضغوط النفسية (احمد عبد الخالق,1998،ص.112), فالدعم

الاجتماعي الضئيل والمدرك على هذا الشكل من قبل الفرد هو الذي يزيد من احتمال المرض (شويتزر ودنتزر,Schweitzre & Dantzer،1994،ص.85), حيث بينت التقارير الإكلينيكية أن نظم المساندة الاجتماعية الضعيفة لها دور في تطوير اضطرابات الضغوط النفسية (احمد عبد الخالق,1998،ص.112).

وقد ربطت الدراسات في مجال علم الأوبئة بين العلاقات الاجتماعية ومعدلات الوفاة, فكانت معدلات الموت بجميع أسبابها مرتفعة بين غير المتزوجين (عزاب, أرامل, مطلقين) مقارنة بمعدلها بين المتزوجين, لدرجة أن البعض يرى أن تقدير حجم العلاقات الاجتماعية لدى الفرد كالزواج, والاتصال بالأصدقاء وأفراد الأسرة, وعضوية الجماعات الدينية والروابط الاجتماعية الرسمية وغير الرسمية تنبئ بمعدلات الوفاة اللاحقة لدى الأفراد (محمد السيد,2000،ص.92).

وجاء عن سمير عسكر(1982), أن المساندة الاجتماعية تعمل كمصدر أو وسادة لمنع أو تخفيف النتائج السلبية للمواقف الضاغطة, وأظهرت إحدى الدراسات الاجتماعية أن هناك علاقة عكسية معنوية قوية بين المساندة الاجتماعية وضغط العمل, فكلما زادت المساندة الاجتماعية قلة الشكوى المرتبطة بصحة الأفراد؛ كما توصل لوفالو, Lovallo (1997)، إلى أن شبكات المساندة الاجتماعية القوية تحسن الصحة لأنا تحسن وظيفة الجهاز المناعي.

وفي نفس السياق أجرى أندرو وآخرون,Andro & al (1992)، بحثا على عينة قوامها 821 زوجا من التوائم الإناث, وقد أسفرت الدراسة عن:

- ✓ إن الدعم الاجتماعي له أثر كبير في تخفيف الضغوط النفسية.
- ✓ أن ثمة علاقة إيجابية بين الدعم الاجتماعي والتكيف مع الضغط ولاسيما لدى الأفراد الذين لديهم ضبط داخلي.

وفي دراسة أخرى لـ كسلر, Kessler (1982) تمخض البحث عن:

- ✓ أن ضعف الدم الاجتماعي يعتبر مصدرا قويا من مصادر ضغوط الحياة.
- ✓ إن الإناث أكثر شعورا بالضغط وأكثر تعرضا له (الموسوي,1998،ص.43).

4.3. تراكم أحداث الحياة:

الحقيقة أن البيئة التي نعيش فيها لا تعرف الاستقرار الدائم, فهي في تغير مستمر, يفرض على الفرد تكييف سلوكه باستمرار ليحدث علاقة أكثر توافقا مع محيطه, فهو لا ينفك يواجه عبر

سنين حياته مواقف ضغط شتى, فالأحداث والمطالب التي تقع عليه كل يوم كثيرة ومتعددة, ولها درجات متفاوتة قد تعظم أو تصغر, ويؤدي تراكم هذه المطالب وتزامن حدوثها إلى استنفاذ واستنزاف كم هائل من طاقات الفرد, بحيث تكون النتيجة الانهيار العضوي والنفسي للفرد.

ويشبه أليوت (1998)، و علي عسكر (2000), تراكم أحداث الحياة بتشغيل عدد من الأجهزة المنزلية في وقت واحد, الأمر الذي يزيد من الحمل الاستهلاكي عن طاقة الجهاز المولد للكهرباء, وبالتالي انقطاع التيار الكهربائي؛ وعلى عكس النظام الكهربائي لا يمتلك الإنسان جهازا آليا مساندا للسلامة, يجنبه الآثار السلبية الناتجة عن الحمل الزائد (علي عسكر،2000،ص.109).

من هذه الزاوية كان موضوع أحداث الحياة ومدى تأثيرها على الفرد مجال بحث من قبل راهي وهولمز, Rahe & Holmes (1967)، حيث صمما قائمة تشتمل على (43) بند يعالج كل منها حدثا من أحداث الحياة المختلفة, ثم طلب من حوالي (400) شخص تقدير أوزان أحداث الحياة بالاعتماد على حدث الزواج والذي أعطيت له (50) درجة كنقطة ارتكاز أو كقاعدة لهذا التقدير, وذلك وفقا لما يراه الشخص فيما يتعلق بمقدار الوقت الذي يحتاج إليه كي يتكيف مع كل حادثة, باعتبار أن كل حدث من هذه الأحداث يفرض عليهم مطالب محددة لإعادة التوافق, ومن ثم فانه كلما كانت الدرجة المعطاة للحادثة كبيرة, فان وقع الحادثة يكون أكثر تأثيرا وضغطا على الفرد, وبالتالي يصعب التكيف معها في وقت قصير؛ وبعد تفريغ القوائم وجد أن درجات المجموعات المختلفة متشابهة, وقد تم حساب أوزان وحدات الحياة بقسمة متوسط درجات البند على (10), وللإشارة فقد تراوحت أوزان البنود مابين (11- 100).

بناءً على نتائج هذه الدراسة وضع راهي وهولمز،Rahe & Holmes (1967)، ما أسماه (بمقياس تقدير التوافق الاجتماعي)، والذي يطلب فيه من الأفراد أن يحددوا الأحداث التي وقعت لهم خلال فترة زمنية معينة, والمحصلة الكلية لمجموع البنود لها مدلول تنبؤي بالحالة الصحية للسنتين التاليتين (هيجان, 1998؛ ليندا دافيدوف,2000؛ أحمد عبدالخالق,1998؛ علي عسكر,2000؛ محمد السيد,2000).

كما تعتبر الأحداث الصغيرة المزعجة والمواقف الشائعة والدائمة, التي لا تكاد تخلو منها حياة الأفراد بشكل يومي ومتكرر تقريبا, مصدرا من مصادر الضغوط النفسية البسيطة التي لا يستهان بها, فهي تعمل عمل قطرات الماء التي تحفر الصخر بتكرار تساقطها, وهو ما لا تفعله خزانات ماء ضخمة لو سكبناها مرة واحدة, فإنما السيل اجتماع الندى, وان الجبال من الحصى,

لذا يعتقد دافيد الميدا, أن التوترات اليومية البسيطة وتكرار الضغط النفسي يوميا يؤثر على الصحة بقدر الأحداث الكبيرة (واست, West،1999).

كما أشارت نتائج الدراسات التي قام با لازروس و زملائه (1985), إلى أن الضغوط النفسية الناجمة عن الأحداث اليومية المزعجة والمتكررة, ربما تكون أكثر تأثيرا على الأفراد من الأحداث الكبيرة التي أشار إليها راهي و هولمز (هيجان,1998،ص.125).

4. خلاصة الفصل:

عالج هذا الفصل من البحث بعض مصادر ومسببات الضغوط النفسية, والتي يعتقد الباحث أن لها صلة بالضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية, حيث تم تضمين جميع العوامل الضاغطة في فئتين هما: العوامل المتعلقة بالعمل والمنظمة, والعوامل النفسية الاجتماعية المتعلقة بالفرد, وكل هذه العوامل تتفاعل في سياق متتابع محدثة التكيف واستعادة الاتزان الحيوي, أو التعرض لمستويات متفاوتة من الضغوط النفسية, وعندما تتجاوز هذه العوامل طاقات التكيف لدى الفرد, ينتج عن ذلك جملة من الآثار والنتائج السلبية, والتي هي محور الفصل اللاحق.

الفصل الرابع
نتائج وأثار
الضغوط النفسية

الفصل الرابع
نتائج وأثار الضغوط النفسية

1. تمهيد :

تتعدد ردود الأفعال للضغوط النفسية الواقعة على الأفراد تعددا غير قليل, فتأثير العامل الضاغط في سياق متتابع يمكن أن يصل إلى احد طريقين: التكيف واستعادة الاتزان الحيوي؛ أو المرض والخلل المرتبط بالضغوط (احمد عبد الخالق,1998), هذه النتيجة السلبية للضغوط تعد من أهم الموضوعات التي مازالت تلقى اهتماما وجدلا بحثيا واسعا لدى الباحثين, لما لها من أثار ضارة على التمع بصفة عامة, وعلى الفرد بصفة خاصة (لطفي راشد محمد,1992,ص.146).

ومن الممكن أن يؤدي استمرار الضغوط النفسية في حالة التكيف السلبي، إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة، ومضاعفات صحية، وجسمية، ونفسية، وسلوكية، تجعل الفرد ينحرف عن الأداء المعتاد في العمل، مع العلم أن تأثير هذه الضغوط يتوقف على طبيعة الشخصية، وما تتصف به من قدرة على تحمل الإحباط، أو المرونة، أو مستوى التفاؤل...(عبد الستار إبراهيم،2002,ص.13).

ولأجل عرض نتائج وأثار الضغوط النفسية في شكل سهل, وواضح؛ تم تقسيمها إلى أربعة مجموعات, أولها الآثار الفيزيولوجية, وثانيها الآثار النفسية, تليها الآثار المعرفية, وأخير الآثار السلوكية, وتجدر الإشارة إلى هذه التقسيمات لا تعكس فئات مستقلة تماما, نظرا للتداخل الكبير بينها, وقبل التطرق إلى مختلف هذه الآثار, لابد من التكلم أولا على آلية الاستجابة للضغوط النفسية من الناحية الفيزيولوجية من طرف الأجهزة الحيوية للجسم.

2. الاستجابة للضغوط النفسية:

وصف كيفية استجابة أجسامنا للضغط النفسي للمرة الأولى في الثلاثينات من القرن العشرين طبيبان أمريكيان هما ولتر كانون و هانس سيلي (Walter Cannon & hans selye) ؛ لقد اكتشفا أن أول رد فعل لضغط شديد هو ما يعرف باستجابة «المقاومة أو الهروب», التي تُعِد أو تُجهز آلية حماية الجسم إما من اجل المقاومة (مواجهة الضاغط – مسبب الضغط), أو الفرار (تجنب مسبب الضغط أو التهديد) (سمير شيخاني,2003,ص.15)؛ وباعتبار أن الجهاز العصبي هو جهاز التحكم الحيوي في جسم الإنسان, حيث يعتبر المحرك لكل ما يقوم به الفرد, من تعلم, أو تذكر, أو شعور بكل ما يحدث داخل جسمه, أو خارجه (البيئة الخارجية)؛ يرى الباحث شرح دوره في اتجاه رد الفعل للضغوط النفسية.

1.2. الجهاز العصبي: Nervous System

يحتل الجهاز العصبي بفرعيه المركزي (الدماغ, النخاع الشوكي) والفرعي (الاعصاب الدماغية, الأعصاب الشوكية), صدارة الأجهزة الحيوية التي ترتبط بردود الفعل تجاه الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد, وينقسم هذا الجهاز من الناحية الوظيفية إلى جهاز إرادي, وجهاز لا إرادي أو مستقل (Autonom) , حيث يسمى هذا الأخير الجهاز العصبي الذاتي.

ويوصف الجهاز العصبي الذاتي (المستقل) بان عمله انعكاسي أو آلي لا يحتاج إلى التفكير من جانب الفرد, حيث ينظم ضربات القلب, حرارة الجسم, عمليات الهضم, الدورة الدموية, وإفرازات الغدد الصماء, وينقسم هذا الجهاز إلى جهاز عصبي ودي (السمبثاوي) Sympathique, وجهاز عصبي لا ودي (Parasympathique), حيث يقوم الأول بتهيئة الجسم لمواجهة المواقف الضاغطة, و يقوم الأخر بإعادته إلى حالته الطبيعية (علي عسكر,2003,ص.55-57)؛ وفيما يلي شرح موجز لهاتين المرحلتين.

1.1.2. المرحلة الأولى (مرحلة مواجهة المواقف الضاغطة):

يقوم الهيبوتلاميس أو تحت المهاد (Hypothalamus) بتنبيه النواة العصبية المسماة البقعة الزرقاء, لإنتاج الكاتيكولامين من جهة, ويقوم الجهاز العصبي الودي - الذي يُعّرف بالمُنقذ, بسبب توليده للطاقة التي تمكن الجسم من المواجهة أو الهرب (Fight or Flight) بحثِ نخاع

الكظر[1] على إفراز هرمونات الأدرينالين, والنورادرينالين, والدوبامين[2]من جهة أخرى, والذي ينتج عنه ما يلي:

- زيادة سرعة ضربات القلب.
- توسيع وتمديد الشرايين الخاصة بعضلات القلب.
- توسيع وتضيق الأوعية الدموية في العضلات الإرادية حسب الضرورة.
- تضييق الأوعية الدموية الخاصة بالجلد وأحشاء البطن.
- زيادة معدل التنفس, واتساع الشعب الهوائية.
- تحفيز الكبد على إطلاق الجلوكوز.
- وقف الإفرازات الهاضمة مع الإثارة للمعدة.
- اتساع حدقة العين.
- إفراز العرق, واحتمال وظيفة إفرازية للغدة الدمعية, ووقف نشاط الغدة اللعابية (علي عسكر, 2000، ص.58).

والحقيقة إن إفراز الكاتيكولامين وعمل الجهاز العصبي الودي, يشبهان بعضهما البعض تماما, فهذان العاملان الكيميائي والنيروني يعضد كل منهما الأخر في حالة الانفعال القوي, فكلاهما يضع طاقات الجسم على أعلى درجات الاستعداد والأداء, ويعمل على توليد وحشد الطاقة من اجل الاستهلاك المباشر في إطار استجابة قصيرة الأمد, هدفها المواجهة أو الفرار (العيسوي, (دون سنة), ستورا, 1997).

وللإشارة انه كلما كان الضغط حاداً, زاد حث الدماغ للغدة الكظرية على إنتاج الأدرينالين, وكان ذلك سبباً لوقف إفراز هرمون ACTH (Adreno Cortico Trophie Hormone) الحاث لقشرة الغدة الكضرية, مما يجعل مرحلة الإنذار أطول زمنيا, ويسهل سريان الحوامض الدسمة الحرة, مما يتسبب في تصلب الشرايين (ستورا,1997، ص.52,محمد السيد,2000، ص.66).

2.1.2. المرحلة الثانية (العودة إلى الحالة الطبيعية):

---

[1] الغدة الكظرية: غدة صماء تقع فوق الكلية, ويوجد غدتان كل واحدة فوق كلية, وتتكون من جزئين: جزء داخلي يسمى نخاع الكظر, وجزء خارجي يسمى قشرة الكظر

[2] الهرمونات مواد كيميائية معقدة تقوم بتنشيط الجسم وتساهم في تيئة الأعصاب والعضلات للاستجابة بالسرعة التي تتناسب والموقف المسبب للضغط النفسي

وعند زوال الموقف الضاغط, فان القسم اللاودي يعيد الجسم إلى حالة استرخاء تساعده على الاحتفاظ بطاقته للمواقف اللاحقة, وذلك يكون عبر سلسلة من العمليات المعقدة, حيث يستثير الهيبوتلاميس قشرة الغدة الكظرية, وذلك من خلال الغدة النخامية[3] التي تستجيب للضغط بـ:

- ❖ إفراز ACTH (Adreno Cortico Trophie Hormone), وهو الهرمون الحاث لقشرة الغدة الكظرية, ويؤثر على عملية التمثيل الغذائي للجلوكوز والبروتين والدهون, ولدى وصوله مع الدورة الدموية إلى الغدة الكظرية يقوم بتنشيط إفرازاتا القشرية, وهي سلسلة من الهرمونات تنقسم إلى نوعين من حيث التركيب الكيميائي هما:

أ- الهرمونات المعدنية (Mineralocrticords): وهي هرمون الألدوستيرون (Aldosterone), والكورتيكوسترون (Corticostrone), التي تزيد من سرعة ترسب الدم, و تقوم بتوفير الطاقة على صورة جلوكوز, أحماض دهنية, أحماض أمينية.

ب- الهرمونات السكرية (Glucocoricoïde) أو هرمونات الضغط: الكورتيزول (Cortisol) و الكورتيزون (Cortisone), ويعتقد (سيلي) أن هذه الهرمونات هي التي تدير المرحلة الثانية لعمليات الاستجابة للضغوط النفسية, وعرفها برمونات مرحلة المقاومة (بيكريش وأخرون,1999), ولها عمل مفيد في معالجة الحساسية, ومقاومة عمل الهيستامين المضر, كما تعمل على تحويل السكريات والبروتينات والشحوم, وتمنع التفاعلات الالتهابية.

- ❖ إيقاف نشاط البرولاكتين Prolactine الذي يقوم بتنشيط الخلايا اللبنية في الثديين, وإفراز الحليب بعد الولادة, والذي يمنع تكون ACTH.
- ❖ إطلاق الاندروفين Androphine وتزيد فعاليته خمس مرات عن المورفين, ويقوم بتنبيط إفراز المادة (أ) الموجودة في النهايات العصبية للخلايا الحسية في ساق الدماغ والنخاع الشوكي, والمنشطة لنقل نبضات الألم (محمد السيد, 2000،ص.67).

---

[3] غدة صغيرة صماء بيضية الشكل واقعة في قاعدة الدماغ تفرز هرمونات ذات اثر في النمو.

❖ إفراز الفازوبرسين (Vasoprissine) أو الهرمون المضيق للأوعية الدموية, والذي يرفع ضغط الدم ويحفز الكلية على امتصاص الماء بعد إفرازه, ومن ثم تنقص كمية البول المطروحة, وتزداد فيها الأملاح والبولينا وحمض البوليك (ستورا,1997؛محمد السيد,2000،ص.67).

من كل ما سبق يتضح لنا أهمية عمل الجهاز العصبي, وآلية استجابته للضغوط النفسية؛ ولكن يجب عدم إغفال دور الأجهزة الأخرى في هذه العملية, فالجهاز العصبي يعتبر إلا المحرك أو معطي الأوامر (المايسترو) لبقية الأجهزة الأخرى للعمل, وبذلك فان تكامل عمل هذه الأجهزة هو الذي يعطي النتيجة الملائمة للاستجابة للضغوط النفسية, و يجدر بالذكر إلى انه إذا لم تُهدأ هذه الضغوط أو تُلطف, تبقى أجسامنا في حالة تنبهٍ مستمرة, يمكن أن تنجم عنها مشكلات صحية شتى على المدى الطويل.

3. الأثار الفيزيولوجية (الوظيفية):

يعتبر الضغط ضروريا كعامل محفز لتثبيت التوازن الداخلي والإيقاع البيولوجي للفرد. إلا أن الزيادة في الضغط، أو مدة التعرض له والتي تتجاوز طاقات التكيف قد تؤدي إلى نشأة الأمراض وتطورها (عن رضا مسعودى,2003,ص.51), وتتخلص أهم الآثار الفيزيولوجية الوظيفية التي تظهر على الفرد كنتيجة للضغوط فيما يلي:

- الأرق والسهاد، وارتباط النوم بالأحلام المزعجة.
- فقدان الشهية للطعام.
- الإحساس بالتعب العضلي والشعور بالألم العضلي.
- إعاقة في وظائف المعدة والأمعاء.
- الزيادة الواضحة درجة حرارة الجسم.
- الإحساس بالدوار (الدوخة).
- زيادة القابلية للإصابة بالعدوى نظرا لعدم قدرة الجسم على المقاومة.
- نقص السعة الحيوية للرئتين والشعور بصعوبة لتنفس.
- طول فترة استعادة النبض لحالته الطبيعية. (محمد حسن علاوي,1998,ص .32).

4. الآثار النفسية:

تعتبر الحالة النفسية للأفراد من أهم المؤشرات المحددة لنتائج أو أثار الضغط النفسي, ذلك أن الناس جميعا لديهم درجة محدودة من التحمل للضغوط الواقعة عليهم, والتي يؤدي تجاوزها

(نتيجة للضغوط العالية) إلى ظهور اختلالات عصبية تمثل في أساسها حيل دفاعية اعتمد عليها الفرد اعتمادا زائداً, وهو يحاول تجنب صعوبات الحياة ومشكلاتنا.

فعندما تزداد التهديدات و الاحباطات والصعوبات يلجأ الأنا إلى ميكانيزمات جد معقدة حيث يبدأ بالانفصال الجزئي عن الواقع بتشويه منخفض للصور العقلية مروراً بتشويه جسيم, إلى أن يصل الأنا إلى الفشل في تنظيم الدفاعات المناسبة لمواجهة الضغوط, ويقود هذا المستوى إلى انتكاسة وانيار واضح وصريح بحيث يبدو الأنا في هذه الحالة منفصلا عن الواقع, متخليا عليه تماماً, وهكذا يبقى الهروب من الواقع أو خارج الواقع يمثل طريقة الأنا لحماية الشخصية وإحداث التوازن الداخلي، حتى يصل الإنسان إلى حالة من الهذيان والهلوسة والمنخوليا, وجملة من الأمراض العقلية حتى النضوب ثم الموت (هيجان, 1998؛ ستورا,1997؛ محمد السيد, 2000).

إن البحوث والدراسات النفسية أجمعت على أن للضغوط آثاراً نفسية تتمثل في اضطراب الإدراك، وعدم وضوح مفهوم الذات للفرد، كما أن ذاكرته تضعف وتصاب بالشتات، ويصبح أكثر قابلية للمرض النفسي والجسمي، وأن تكرار الضغوط يؤدي بالفرد إلى الغضب والخوف والحزن والشعور بالاكتئاب والشعور بالخجل والغيرة، وكراهية الذات، وضعف الأنا وتصدع الهوية والميل للاغتراب (الموسوي,1998,ص.124)؛ ويمكن تلخيص هذه الآثار التي تظهر على الفرد كنتيجة للضغوط النفسية كما يلي:

- ارتفاع درجة التوتر والاستثارة والقلق وعدم القدرة على التحكم في الانفعالات.
- زيادة الميل للشجار والمشاحنة.
- هبوط في مستوى الثقة في النفس.
- زيادة الحساسية للنقد.
- الخوف من الاشتراك في المنافسات، أو الخوف من الفشل.
- انخفاض وهبوط الروح المعنوية وقوة إرادة والشعور بالاكتئاب.
- ضعف الدافعية وهبوط الحماس.
- عدم الاستقرار الداخلي والإحساس بالضيق.
- التقدير السلبي للذات وللآخرين (حسن علاوي,1998أ,ص.30).

ويعد الاحتراق النفسي, من أهم الآثار التي تنجم عن الضغوط النفسية في العمل, وهو حسب روشتون (1987) أخر مرحلة لضغوط العمل, وفيما يلي سنتعرض بشيء من التفصيل لهذه المرحلة.

1.4. الاحتراق النفسي:

تباينت استخدامات الباحثين في ترجمة المصطلح الانجليزي (Burn-Out), حيث يشار إليه في البحوث والكتابات العربية بمفاهيم عدة منها الإعياء المهني, الإنهاك المهني, والاحتراق النفسي؛ وكلها تسميات تدل على حالة من الإنهاك والاست اف البدني والانفعالي, نتيجة التعرض المستمر للضغوط (علي عسكر,2000،ص.122)؛ أو هو شعور عام بالإنهاك, ودرجة عالية من الإرهاق يتعرض لها الفرد نتيجة للضغوط الكثيرة التي يعايشها في عمله, والتي تعوقه عن أداء وظائفه بشكل طبيعي (هيجان,1998).

وهناك شبه اتفاق بين الباحثين في مجال السلوك التنظيمي, على أن الفرد الأكثر التزاما وإخلاصا في عمله يكون أكثر عرضة من غيره للاحتراق النفسي, كما ترتبط حالة الاحتراق النفسي بدرجة أعلى بالعاملين بمهن الخدمات الاجتماعية, كالشرطة, والتدريس, والتمريض, وغيرهم ممن يتعاملون مع الناس (علي عسكر, 2000,ص.122).

ويؤدي التعرض المستمر للضغوط حسب أيفرلي, Everly (1985)، إلى حدوث الاحتراق النفسي بشكل تدريجي عبر ثلاث مراحل:

أ- المرحلة الأولى: وتعرف بمرحلة الاستثارة الناتجة عن الضغوط أو الشد العصبي الذي يعايشه الفرد في عمله وترتبط بالأعراض التالية:

- سرعة الانفعال.
- القلق الدائم.
- النسيان.
- الأرق.
- الصداع
- صعوبة في التركيز.
- ضربات القلب غير العادية.
- صرير الأسنان واصطكاكها أثناء النوم.
- فترات من ضغط الدم العالي.

ب- المرحلة الثانية: وتعرف بمرحلة توفير أو الحفاظ على الطاقة, وتشمل استجابات سلوكية مثل:

- التأخر عن العمل.
- تأجيل الأمور.
- الحاجة لأكثر من يومين في عطلة ناية الأسبوع.
- انخفاض الرغبة الجنسية.
- التأخر في انجاز المهام.
- زيادة استهلاك المنبهات.
- زيادة استهلاك المواد المخدرة.
- لامبالاة.
- انسحاب اجتماعي.
- السخرية والشك.
- الشعور بالتعب في الصباح.

ج- المرحلة الثالثة: ويطلق عليها مرحلة الاستـ اف أو الإناك, والتي ترتبط بمشكلات بدنية ونفسية, مثل:

- الاكتئاب المتواصل.
- اضطرابات مستمرة في المعدة.
- تعب جسمي مزمن.
- إجهاد ذهني مستمر.
- صداع دائم.
- الرغبة في انسحاب نائي من التمع.
- الرغبة في هجر الأصدقاء وربما العائلة.

وليس بالضرورة وجود جميع الأعراض للحكم بوجود حالة الاحتراق النفسي, في كل من هذه المراحل, بل وُجِد أن ظهور عنصرين أو أكثر في كل مرحلة يمكن أخذهما كمؤشر على أن الفرد يمر بالمرحلة المعنية من مراحل الاحتراق النفسي (علي عسكر,2000,ص.126).

5. الآثار السلوكية:

تعتبر الآثار السلوكية للضغط أكثر وضوحا من الآثار الفيزيولوجية والنفسية، حيث تمثل وسيلة من الوسائل التي ينفس با الفرد عن نفسه من الضغوط التي يعاني منها في العمل، وتتمثل الاضطرابات السلوكية للضغط النفسي في:

- الغياب المتأخر عن العمل.
- الأرق.
- الإفراط في النوم.
- فقدان الشهية أو الإفراط في الأكل.
- الاعتداء على الزملاء والأشياء.

- الشكوى.
- التغير في طريقة المشي والجلوس واضطرابات الكلام (لطفي محمد راشد,1992؛ هيجان,1998).

ويرى أسامة كامل راتب (1997)، أن من العلامات البارزة للضغط النفسي سرعة الغضب، الانفعال، عدم الصبر، حدة الطبع، فقدان اللذة في العمل، عدم الميل إلى بذل الجهود الجسدي، عدم القدرة على التحكم في أجزاء الجسم كالتحدث بسرعة، قضم الأظافر، مضغ الشفاه, نتف الشعر, عبوس الوجه, فتح العينين وإغماضهما على نحو لا إرادي, والارتعاش؛ كما إن للضغوط آثار أخرى تتمثل في اضطراب الأداء وضعفه, الحركات الزائدة وكثرة الشكوى (حسن الموسوي, 1998).

إضافة إلى جملة من الآثار السلبية الخاصة بالعلاقات الشخصية كعدم الثقة غير المبررة بالآخرين, لوم الآخرين, نسيان المواعيد أو إلغائها قبل وقت وجيز, تصيد أخطاء الآخرين و التهكم والسخرية من الآخرين, تبني سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات مع الناس, تجاهل الآخرين والتفاعل معهم بشكل آلي يتضمن غياب الاهتمام الشخصي (علي عسكر,2000،ص.54-55).

6. الآثار المعرفية:

يعرض الحادث الضاغط على الإنسان ثم ينتهي، وما يبقى هو أثره وعواقبه، وسواء كان هذا الحادث مهما أو تافها فإن من أهم آثاره وجهة نظر الفرد إليه وإدراكه له وتفسيره إياه (أحمد عبد الخالق,1998,ص.103)؛ ليس هذا فحسب بل يضاف إلى ذلك فكرة الفرد الجديدة عن نفسه وإعادة تقديره لإمكانياته وموارده.

فضلا عن ذلك تتسبب الضغوط النفسية في العديد من الاضطرابات المعرفية نجملها في الأتي:

- النسيان.
- صعوبة في التركيز.
- الصعوبة في اتخاذ القرارات الاضطراب في التفكير.
- ضعف الذاكرة أو صعوبة إسترجاع الأحداث.
- انخفاض الدافعية.
- إنجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ.
- تزايد عدد الأخطاء.
- إصدار أحكام غير صائبة

(علي عسكر, 2000،ص.54).

- الاختلال في التفكير.
- انخفاض الكفاءة الشخصية.
- الخوف المتزايـد مـن فقـد السيطرة.
- الانتباه قصير المدى.
- حواجز ذهنية.
- حساسية زائدة تجاه النقد.
- انخفاض كل الوظائف المعرفية

(أحمد عبد الخالق,1998؛ حسن حريم,1997؛ موسى اللوزي,1999؛ الموسوي,1998).

وتعتبر ظاهرة العجز المتعلم, والعجز البديلي من أكثر الآثار المعرفية المرتبطة بالضغوط النفسية, لذا سنتطرق إليهما ببعض من التفصيل.

1.6. العجز المتعلم:

ويسمى أيضا بالعجز المكتسب وينتج عن الأحداث الضاغطة التي يجد الفرد نفسه غير قادر عن التحكم فيها أو حتى التخفيف من حدتا, ومع استمرارها يتعلم الفرد أن السيطرة عليها خارج نطاق تحكمه, ويشعر بأنه عاجز عن التأثير فيما يحدث على جميع المستويات, ويعتقد بان سلوكيات المقاومة لن توصله إلى أية نتيجة, لذا عليه معايشة الضغوط النفسية التي يمر با لأنا منفصلة عن تصرفاته وجهوده, وتتجلى مظاهر العجز المكتسب في منظمات العمل في الأشكال التالية (على عسكر, 2000,ص.128- 131):

- انخفاض في الدافعية المهنية, وغياب الرغبة في المبادرة بالقيام بسلوك غير عادي أو طرح فكرة تحمل الجديد.
- اقتناع شخصي بعدم إمكانية التحكم في ظروف العمل, وبالتالي التكيف معها حتى وان كان ذلك على حساب صحته البدنية و النفسية.
- خلل في التوازن الانفعالي الذي يمكن أن يؤدي إلى الاكتئاب والقلق وما يرتبط بما من أثار سلبية على الأداء الوظيفي.
- غياب أو انخفاض الرغبة في مواجهة المشكلات والتغلب على المعوقات التي تواجه الفرد.
- رفض وتجنب المعلومات التي تساهم في إعادة التحكم أو التعامل مع الأحداث من حوله (شارنيس, Cherniss,1983,ص.58).

2.6. العجز البديلي:

تبين البحوث حول العجز المتعلم أن هناك ما يسمى بالعجز البديلي, الذي يشير إلى انه ليس بالضرورة أن يتعلم الفرد أو يكتسب العجز نتيجة مروره شخصيا بخبرات سلبية, بل يمكن أن يصل إلى حالة العجز المتعلم من إدراك أو رؤية تأثير الحالة على الآخرين من حوله, وبعبارة أخرى, يتعلم العجز من مشاهدة الآخرين الذين يعانون منه, وهذا الاستنتاج يماثل ما تبينه نظرية التعلم الاجتماعي, بان الفرد يتعلم بعض الاستجابات السلوكية من خلال عملية تقليد لما يسلكه الآخرون؛ وكما إن حالة العجز المتعلم توصف بأنا معدية, ولها قابلية الاستمرار والانتشار (علي عسكر،2000،ص.132-133).

7. نتائج الضغوط النفسية على المنظمة:

تسعى المنظمة إلى تحقيق أهدافها والقيام بأوجه نشاطها من خلال الجهود البشرية, ولذا فان الإنسان يمثل أهم وأغلى عناصر الإنتاج فيها, ومن ثم فان الخلل أو الاضطراب الذي يصيب العامل نتيجة للضغط النفسي ينعكس بشكل مباشر على أداء المنظمة, وعلى قدرتا على التكيف مع الظروف البيئية المتغيرة وضمان بقائها واستمرارها, إن العطب أو الخلل الذي يصيب المنظمة من جراء تعرض أفرادها للضغط النفسي يحملها أشكالا مختلفة من التكاليف الباهظة المباشرة وغير المباشرة (لطفي راشد محمد, 1992،ص.46)؛ وتنقسم التكاليف المباشرة للضغط النفسي إلى فئتين:

أ- تكاليف العضوية والمشاركة في العمل وتتضمن:

- تكلفة التأخر عن العمل.
- تكلفة الغياب عن العمل.
- تكلفة التوقف عن العمل والإضرابات.
- تكلفة تشغيل عمال إضافيين للإحلال محل المتغيبين عن العمل.
- تكلفة معدل الدوران في العمل.
- تكلفة تعيين عمال جدد وتدريبهم ليحلوا محل من تركوا العمل.

ب- تكاليف الأداء في العمل وتتضمن:

- تكلفة الانخفاض في كمية الإنتاج عن المعدلات الموضوعة.
- تكلفة انخفاض الجودة.

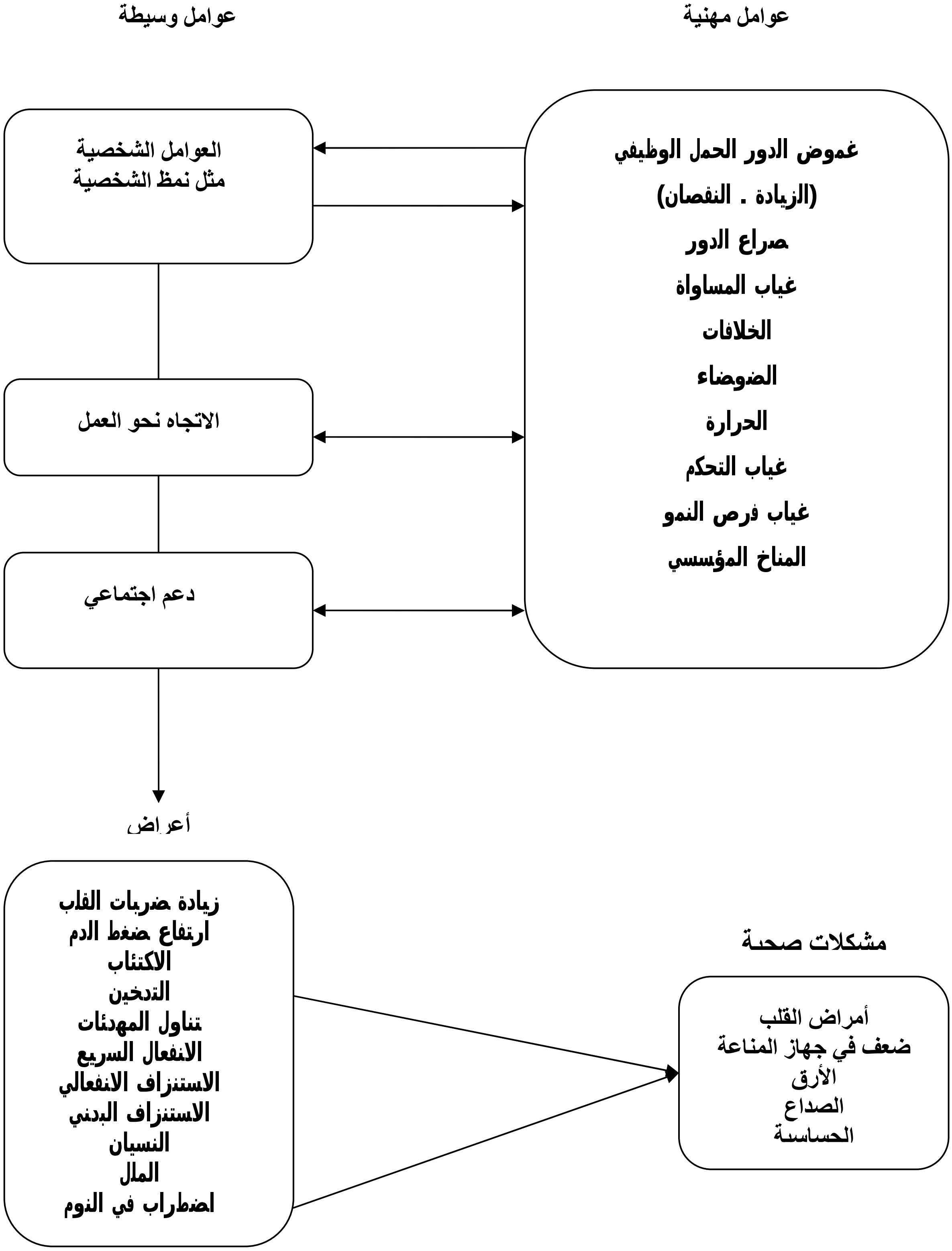
- تكلفة الإصابات وحوادث العمل (تكاليف العلاج وتكاليف الانقطـاع عـن العمل).
- تكاليف عطل الآلات وإصلاحها.
- تكلفة الضائع و المفقود من المواد أثناء العمل.
- تكاليف التعويضات التي تتكبدها المنظمة بناءاً عن أحكام قضائية أو طبقا للنظام المعمول به.

ت- أما التكاليف غير المباشرة للضغوط النفسية فتنجم عن:

- انخفاض الروح المعنوية , انخفاض الدافعية.
- سوء الاتصالات (غموض الدور, الاتصال, تشويه المعلومات).
- سوء العلاقات في العمل (فقدان الثقة, المشاجرات).
- عيوب في اتخاذ القرارات.
- عدم الاهتمام بالوقاية (لطفي راشد محمد,1992،ص.47؛ العديلي,1993،ص.77).

وعليه يعتبر الضغط النفسي هو العامل الرئيسي في حدوث كثير من المشكلات التنظيمية, خاصة مشكلات الأداء المنخفض, ودورات العمل, التغيب, والتسرب الوظيفي, حيث تشير الدراسات إلى أن الضغوط النفسية تلحق خسائر جسيمة بالأفراد ومنظمات الأعمال, ففي الولايات المتحدة كشف تقرير لإحدى الشركات التأمين صدر عام (1984) أن هناك مليون عامل يتغيبون يوميا بسبب الضغوط النفسية, وبتكلفة تقدر بـ (150 مليون دولار), ويشمل هذا الرقم تكاليف الغياب, وترك العمل, وانخفاض مستوى الإنتاجية, وطلبات التعويض والتأمين ونفقات العلاج الصحي (هيجان,1998،ص.135).

كما توصلت إحدى الدراسات إلى نتيجة مفادها أن ما يزيد على (70%) من حالات التغيب عن العمل ترجع إلى أمراض أسبابا الضغوط النفسية, وكشفت نتائج دراسة أخرى عن أن (70%) من الأفراد موضع الدراسة يعتقدون أن الزيادة في تعرضهم للضغط النفسي أدى إلى انخفاض إنتاجيتهم, بينما يتغيب (20%) منهم يوما أو أكثر في الشهر بسبب الضغوط, ويفكر ثلث العينة جديا بالاستقالة نتيجة التعرض للضغوط النفسية (آدم العتيبي,1997،ص.47).



شكل (08): العوامل المسببة للضغوط النفسية والنتائج المترتبة عليها

(علي عسكر,2000,ص.121)

8. الضغوط النفسية والمرض:

ليس هناك مستوى مفرد من الضغط هو الأمثل لجميع الأشخاص, إن كل إنسان هو مختلف, وذو ادراكات حسية فريدة من نوعها بالنسبة إلى الأحداث, وردود الأفعال حيالها, فما هو مسبب للاكتئاب بالنسبة إلى الواحد, قد يكون سرورا بالنسبة إلى أخر, والشخص المحب للعمل وحيداً سوف يعاني الضغط في عمل يشمل مستويات عالية من التفاعل الاجتماعي, في حين أن الشخص الذي ينجح كفرد في فريق عمل سوف يعاني ضغطاً, على وجه الاحتمال, في عمل تقتصر ممارسته على البقاء في البيت.

حتى عندما نتفق على أن حدثاً معيناً يشعرنا بالكآبة, فإننا احتمالا قد نختلف في الاستجابات الفسيولوجية والسيكوسوماتية له؛ إن بعض الأشخاص هم حساسون بالنسبة إلى الضغط أكثر من سواهم, بسبب خبرات مرت بم في الطفولة, وتأثير المدرسين والأساتذة, والوالدين, والدين...(سمير شيخاني,2003,ص.15).

وقد جاءت الدراسات العلمية بقوائم من اضطرابات عضوية ناتجة عن الضغوط النفسية, وسميت بأمراض التكيف, ذلك لأنا لا تنشأ عن العدوى أو الميكروبات, حيث توصل عالم النفس (بروس ماكوين, Bruce Mcwen) في بحث موسع نشره عام (1993) حول العلاقة بين الضغط والمرض إلى ملاحظة مجموعة من التأثيرات, حيث وجد أن وظيفة المناعة قد تغيرت إلى درجة تسارع فيها العامل المسبب للسرطان, وزادت سرعة التأثر بالعدوى الفيروسية, كما تفاقم تكون الصفائح المسببة لتصلب الشرايين وتجلط الدم المؤدي إلى الذبحة الصدرية، كما عجل في بداية مرض السكر.

ويعزو العديد من الخبراء في علم النفس والعلوم الطبية أسباب حوالي (50- 70%) من الأمراض إلى عوامل مرتبطة بالضغوط (آدم العتبي,1997)؛ ومن بين هذه الأمراض الأزمات القلبية وارتفاع ضغط الدم, قرحة المعدة, البول السكري, الربو, الصداع بأنواعه (نصفي, دوري, توتري), آلام الظهر وبخاصة الجزء السفلي منه, آلام العضلات وخاصة في الرقبة والأكتاف, التشنج العضلي, النهاب المفاصل, الإسهال, الإمساك المزمن, اضطراب الجهاز التنفسي, الأمراض الجلدية, تضخم الدرقية, فقدان الشهية, الشره, البدانة, الميل للتقيؤ والغثيان, السعال, ارتفاع نسبة الكولسترول في الدم, السرطان, تلف الكبد, أمراض الرئة, تصلب الشرايين, ضعف جهاز المناعة (لطفي راشد محمد,1992؛ علي عسكر,2000؛ الموسوي,1998؛ آدم العتبي,1997).

وبالإضافة إلى علاقة الضغوط النفسية بأمراض القلب فإنه هناك دراسات أكدت وجود علاقة إيجابية بين الضغوط النفسية وأمراض أخرى مثل الأورام السرطانية وقرحة المعدة ومرض السكر والتهاب المفاصل؛ وفيما يلي سأتكلم على بعض الأمراض المنتشرة بشكل كبير، ويعزو سببها إلى الضغوط النفسية بشكل مباشر أو غير مباشر.

1.8. القرحة المعدية:

قد يصاب بمرض القرحة المعدة واحد من بين كل عشرة أمريكيين موجودين على قيد الحياة الآن خلال دورة حياتم، والقرحة المعدية عبارة عن جرح مؤلم في المعدة أو في الإثنى عشر (الجزء الأول من الأمعاء الدقيقة)، والذي يحدث هو انه أثناء عملية الهضم يقوم الجسم بإفراز حامض الهيدروكلوريك وبعض الأنزيمات، وهذه تقوم بتحويل الطعام إلى عناصر يسهل هضمها، وفي حالة المصاب بالقرحة المعدية تفرز كميات زائدة من حامض الهيدروكلويك وتبدأ في نحت الطبقة المخاطية التي تحمي الجدار الداخلي للمعدة أو الإثنى عشر ثم يبدأ الحامض في هضم الجدار الداخلي للمعدة نفسها.

ويبدو أن للضغوط دورا هاما في إفراز كميات زائدة من حامض الهيدروكلوريك، وهناك العديد من الأبحاث التي تربط ما بين قرحة الحيوان وبين الضغوط القاسية؛ وعندما يتعرض الأفراد إلى معاناة شديدة ومستمرة أثناء الهجرات والفيضانات والزلازل والحروب مثلا، فإن عددا كبيرا نسبيا من الأفراد يصابون بالقرحة المعدية أو باضطرابات معوية هضمية أخرى.

2.8. النوبات القلبية:

تسبب اضطرابات القلب في وفاة (700.000) أمريكي كل عام، ومن المعروف أن هناك أسبابا عديدة لأمراض الشريان التاجي ولكنها غير مفهومة جيدا، وهناك كثير من الدراسات تبين أن الضغوط والمعاناة في الحياة من العوامل المؤدية لأمراض القلب (ليندا دافيدوف،2000،ص.114-115).

لقد أوضحت الدراسات والبحوث مدى ارتباط الإصابة بأمراض القلب والشرايين مع الضغوط النفسية, حيث أن الضغوط النفسية تؤدي إلى تفاعل داخلي في الجسم الذي بدوره يؤدي إلى إفراز هرمونات الغدة الكظرية (هرمونات الإدرنالين والنورأدرينالين) وهرمونات الأستيرويد في الدم والبول، وكذلك يتأثر جهاز المقاومة في الجسم؛ وذلك يؤدي إلى سلبيات على الصحة. وقد أثبتت دراسات أخرى أن الاكتئاب النفسي من بوادر (علامات بدائية) لأعراض الإحتشاء

القلبي أو الموت المفاجأ, وقد تكون هذه العلامات دلالة على تطور مرض عضوي داخل الجسم؛ وأوضحت نتائج دراسة الدكتور (روبيرمان) أن نسبة الوفيات بأمراض الاحتشاء القلبي تزيد مع ارتفاع مستوى الضغوط النفسية.

وأكدت الدراسات العديدة في الولايات المتحدة الأمريكية وفرنسا وبلجيكا هذه العلاقة, حيث أنه وجد أن أصحاب المناصب العليا في مختلف مجالات العمل، حيث تتوفر العوامل المهيأة لذلك مثل الإجهاد الجسماني, والتنافس, والقلق في مجال العمل, والسعي بكل جهد لإرضاء الطموحات، وارتفاع نسبة التدخين بين المدخنين خاصة في أوقات العمل؛ وقد لوحظ أيضا ارتفاع نسبة الإصابة بأمراض القلب والشرايين بين النساء العاملات خارج المنزل، وقد نالت الشخصية ذات السلوك نوع أ (Type A Behavior Pattern) النصيب الأكثر في هذه الدراسات حيث أكدت هذه الدراسات أن نسبة معـدل إصابـة هؤلاء الأشخـاص (ذوي الشخصية أ) هو (1.6) مرة بمرض الإحتشاء القلبي العضلي أو الموت من أمراض القلب أكثر من الشخص العادي.

ويتميز الشخص ذو السلوك (أ) بأنه حاد الطبع سريع التهيج وذو صبر نافذ، ويغضب لأتفه الأسباب ويفقد السيطرة على أعصابه عند المواقف المغضبة والمحرجة، ويكون له اتجاه متزايد في التنافس ورغبة قصوى لإظهار نفسه والوصول لأهدافه، وكذلك شعوره الدائم بضيق الوقت وأهميته لإنجاز مهامه, وأكد العلماء في المعهد الوطني للقلب والرئة والدم الأمريكي بأن هؤلاء الأشخاص معرضون لزيادة خطورة الإصابة بأمراض القلب المزمن ظاهريا، وقد ترتفع نسبة الإصابة مع وجود عوامل أخرى مثل التقدم في العمر وارتفاع الضغط ونسبة الكولسترول في الدم والتدخين.

3.8. السكري:

وهناك دراسات أخرى تنظر إلى الضغوط كنتاج للإصابة بالمرض, وخاصة عند مرضى النمط الأول (Type I) حيث يقرر (ديفيد ماركارى, David Macrea) أنه لكي نقلل من تقلبات جلوكوز الدم, فإن المريض لابد أن يتوازن ليس فقط في العلاج فقط، وخطط الوجبات الغذائية ولكن أيضاً في الضغوط؛ حيث أنه من الممكن أن تظهر الضغوط في مستويات مختلفة مع انحراف جلوكوز الدم عن المستويات الطبيعية على الرغم من وجود الأنسولين, وأمراض نقص

السكر، وخطط الوجبات الغذائية، والتمارين بشكل متواصل؛ والحالات المسببة للضغوط تشمل نقص السكر في الدم, والتي تشكل هبوط غير مقبول في معدلات الجلوكوز العالية، وحالات أخرى يكون تحمل المسئولية فوق مستوى الطاقة، وأيضاً تحديات العمل المتنوعة، والعلاقات مع الآخرين فكل هذه الأمور تؤثر على جلوكوز الدم بالعديد من الأساليب، وفى حالة مرضى النمط الأول (Type I) فقد ينعكس الضغط ذو القوة العالية في ارتفاع كل من جلوكوز الدم والمركبات العضوية الأخرى، وقد يؤدى لوجود حالة الـ Kitoacidosis (حالة غير سوية تقل فيها قلوية الدم ، الأنسجة)؛ ويحدث هذا إذا لم يزداد الأنسولين وهذه التقلبات فى جلوكوز الدم تزيد من نسبة الضغوط أي أنها علاقة دائرية. (ديفيد ماكارى David Macrea،1986,ص.197)

4.8. الوفاة المفاجئة:

أظهر والتر كنون (Walter Canon)، اهتماما بحالات الموت الفجائي، الذي يحدث دون أسباب طبية واضحة، ويمكن أن تتعدد عدة ظروف وعوامل لها صلة بالوفاة المفاجئة، عدم الرغبة في الحياة، وفاة أحد الأقرباء المقربين أو عقب مواجهة خطر معين، الاضطرابات القلبية.

كما أوضحت دراسات أخرى ارتفاع نسبة الموت المفاجأ خاصة بين الذين يفقدون أعمالهم ومهنتهم أو المصدر المادي لهم، نتيجة لفقدانهم للسيطرة على الضغوط النفسية الناتجة عن تلك المصائب، ولاحظ الباحثون في الستينات أن الأشخاص الذين يتعرضون لأحداث كثيرة في حياتهم يكونوا عرضة للإصابة بأمراض القلب، وأوجد (أدوليت ميير) جدول الحياة (Life Chant والذي يحتوي على (40) حدث من أحداث الحياة, ولكل حدث خصص الباحث نقاط تسمى وحدات أحداث الحياة (Life Chang Units), ويمكن إضافة مجموع النقاط أو الوحدات, وبالتالي فإنه كلما ارتفع مجموع هذه النقاط كلما كان الشخص أكثر عرضه للإصابة بأمراض القلب والشرايين، نتيجة لتزايد الضغوط النفسية في حياة الفرد؛ وأثبتت دراسات الدكتور (رهه باسيكيفي وثيوريل) في السبعينات ذلك, حيث تم تطبيق أحداث جدول الحياة على المصابين باحتشاء عضلة القلب، وأكدت النتائج أن معظم هؤلاء المصابين كان لديهم زيادة وارتفاع في وحدة تغيرات الحياة في الشهور الستة الأخيرة قبل الإصابة بالمرض.

5.8. الغضب والعدوان:

تقول (ليندا دافيدوف) تؤدي الضغوط الاجتماعية المشجعة للعدوان إلى زيادة الأعمال العدوانية سواء في الحياة الواقعية, أو في مواجهة الضغوط نفسها, حتى يتحول الفرد لشدة مشاهداته الواقعية ومعايشته لضغوط الحياة إلى عنصر عدواني، ويكون محترف في المواجهة بسبب القسوة التي واجهها وتحملها والمشقة التي عاناها، وأكسبته الكثير من العنف حتى استسهل على نفسه وعلى الآخرين الموت.

إن العوامل المساعدة لتعرض البعض للضغوط النفسية في حياتم نابع من:

- درجة الحدة والقوة لتلك الضغوط النفسية مثل الصدمات وتكرارها منذ الطفولة حتى البلوغ أو فقدان احد الوالدين أو الأعزاء أو الخسارة الفادحة المفاجئة أو المطاردة السياسية المستمرة من سلطات القمع الدكتاتوري ضد البعض من السياسيين.

- طول المدة تخلق الضغوط النفسية حتى تتراكم الخبرات المؤلمة على مدى الأيام مع قمع كل الطموحات الشخصية حتى يصبح الشخص عاجزا عن الإيفاء بما وضع لنفسه من خطط مستقبليه، واعتقد جازما أن الحياة لم تمنحه الفرصة لإرضاء قدراته وانعكس ذلك في فشل بنواحي الحياة ومنها العمل والتحصيل العلمي والحياة الزوجية.

- عوامل داخلية بسبب مؤثرات داخلية لدى الفرد تسبب الصراع الدائم مع من حوله مما أدى إلى اضطرب علاقته بالبيئة المحيطة به.

- عوامل جسمية بسبب الإنهاك النفسي والانهيار تحت وطأة وشدة الضغوط حتى لو كانت بسيطة، أي بمعنى أدق انهيار المقاومة النفسية التي تعرضه للأمراض المختلفة.

6.8. التبلد الحسي والطرق الغير سوية في التفكير:

يبدو واضحاً أن الضغوط النفسية حينما تشتد تؤثر في سيكولوجية الفرد وتعامله تأثيراً مباشراً وفعالاً, هذا التأثير يؤدي إلى اضطراب في علاقة الفرد مع أجهزته الداخلية أولا ثم بيئته ثانياً, ولسنا في حاجة لمعرفة مدى هذا الاضطراب الداخلي لدى الشخص الذي يتعرض للضغط النفسي, ولكننا نلمح إلى سلوك التبلد الحسي الواضح الذي يبدو انه في معزل عن الوضع الذي يفقده قدرته على الإحساس بالألم واللذة في البيئة المحيطة به حتى يبدو انه في معزل عن الوضع العام؛ ويقول (د.احمد عكاشة) أن الضغوط النفسية (Stress) هي تفاعل الضغط مع الفرد لظهور

الأمراض النفسية، فالضغط هو تحدي عوامل غير سارة لطاقة التأقلم والتكيف للفرد، وتعتمد كمية الشدة او الضغوط اللازمة لنشأة الأمراض النفسية على تكوين واستعداد الفرد الوراثي.

إن قوة تأثير المواقف الحياتية الضاغطة كبيرة جدا إلى الحد الذي لا يمكن للفرد أن يتحمله حتى ترغمه تلك الضغوط النفسية على التخلي عن الطرق السوية في التفكير, فيلجأ لشدة الموقف إلى تبرير الفعل الضاغط, ويصل به الأمر أحيانا إلى أن يعتقد بأن ما يعانيه إنما هو أمر م ل من السماء, وان الله يحاول اختباره وامتحان صبره، والبعض من الناس يختل توازنه حتى تبدو عليه علامات الهلوسة أي يتحدث مع نفسه وهو يمشي في الشارع, ولا يدري كيف تظهر هذه الأفكار وتكون بصوت مسموع لشدة قوة تأثيرها، انه يجد المبررات المنطقية لأفعال أو أفكار ليست لها مبررات مقبولة، وإنما حدثت بدافع احتياجات نفسية قوية أو مواقف نفسية ضاغطة لم يعد يتحملها, ويقول أطباء النفس أن الهلاوس لا يمكن منعها لدى الفرد الذي يتعرض لضغوط نفسية عالية أو صدمة مفاجئة، ويقولون أيضا يبلغ ضغط الدم أقصاه عند بعض الأفراد ويؤدي القلق الناشئ عن ذلك إلى تغيرات بيوكيميائية تسهم في إحداث مشكلات في القلب, فتؤدي إلى الوفاة المباشر؛ وهناك عدد معين من الوفيات المفاجئة تحدث عقب وفاة احد الزوجين أو احد الأقرباء المقربين أو عقب مواجهة خطر معين لا يستطيع الفرد رده, أو ردعه, أو عند هزة نفسية بسبب خسارة مالية مفاجئة, أو الفشل في مواجهة موقف ضاغط.

9. خلاصة الفصل:

إن حياتنا المعاصرة بكل ما احتوت من جوانب التحضر والتطور والتكنولوجيا والتحول الاقتصادي المميز فأنا جلبت معها جوانب سلبية أدت إلى سوء التوافق ثم إلى التدهور المرضي النفسي لذلك يجب أن ندرك جميعا أننا نقف على متصل احد طرفيه حالة التوافق والطرف الآخر سوء التوافق ولكن لسنا ببعيدين عن حفزات الضغوط النفسية التي تؤدي إلى تدهور هذا التوافق أمام إي موقف حياتي مفاجئ يغفله الإنسان في مسيرة حياته الحالية.

كما لا تعتبر النتائج والآثار السابق ذكرها في هذا الفصل شاملة، فقد تكون هناك آثار ونتائج أخرى لم تكشف عنها الدراسات والبحاث بعد؛ وبجدر التنبيه هنا كذلك إلى أن هذه الأعراض تظهر مع استمرار الضغوط التي تتجاوز طاقة الفرد التكيفية، كما لا تظهر جميعها في وقت واحد ولا لدى جميع الأشخاص.

إلا أننا حاولنا جمع ما تسنى لنا من الآثار والنتائج الناشئة عن سوء التكيف مع الضغوط النفسية، خصوصا وأن الضغط النفسي يعد كما يرى محمد عبد الطاهر الطيب (1994)، هو نقطة البداية بالنسبة للأمراض النفسية والعقلية وحتى الجسمية.

لذا يستوجب على القائمين على تسيير شؤون الأساتذة والباحثين القيام بتشخيص دقيق باستخدام طرق وأساليب علمية مختلفة... بدف تشخيص ومعرفة مسببات الضغوط النفسية لدى الأساتذة، والآثار المترتبة عنها، من أجل وضع إستراتيجية لمواجهة هذه الظاهرة أو الحد من شدتا؛ وهذا ما سنحاول الإجابة عنه في الفصل اللاحق.

الفصل الخامس

إستراتيجيات التحكم ومواجهة الضغوط النفسية

الفصل الخامس
إستراتيجيات التحكم و مواجهة
الضغوط النفسية

1. تمهيد:

نظرا للطبيعة المعقدة والمركبة للضغوط النفسية, وكذا الآثار والنتائج المترتبة عنها, وذلك بسبب تنوع مصادر الضغوط النفسية وبسبب الفروق الفردية في ردود الأفعال تجاهها، فان التعامل مع الضغوط النفسية ليس بالعملية السهلة؛ ولأن الحياة الإنسانية مليئة بشتى أنواع الضغوط, والتي يدل وجودها بشكل معتدل أننا نعيش ونتفاعل مع الحياة, ومن ثم فإن إستراتيجيات التحكم و مواجهة الضغوط النفسية لا تعني التخلص منها فقط, وإنما تعني كذلك التعايش الايجابي معها, ومعالجة نتائجها أو الوقاية منها.

وتمثل درجة الضغوط النفسية من حيث أنا عالية أو منخفضة أهمية قصوى في تحديد طرق المواجهة والتغلب على هذه الضغوط؛ حيث أن ما يصلح للتعامل مع الدرجات العالية والتي تتميز بالاستثارة، والدرجات المنخفضة والتي تتميز بفقدان الدافعية وعدم المبالاة يختلف كل منها عن الأخر (ماجدة محمد اسماعيل،2002،ص.211).

ويقصد بإستراتيجيات التحكم و مواجهة الضغوط النفسية حسب لطفي راشد محمد, (1992)، " تلك الجهود الصريحة التي يبذلها الفرد لكي يسيطر على, أو يحد من, أو يدير, أو يتحمل مسببات الضغط التي تفوق طاقاته الشخصية؛ أما على مستوى المنظمة فتتمثل في مجموعة القرارات التي تتخذها الإدارة للسيطرة على مسببات الضغط أو التخفيف من أثارها الضارة على كل من الفرد والمنظمة "؛ وسنحاول فيما يأتي عرض أهم أساليب مواجهة الضغوط النفسية؛ وكذا أساليب التحكم في هذه الضغوط.

2. أساليب مقاومة (مواجهة) الضغوط النفسية:

طوال حياته الإنسان معرض إلى أحداث الحياة بطريقة مستمرة، مولود جديد، تغيير وظيفة، إصابات خطيرة، حداد...؛ كل هذه الأحداث قد تكون كمهددات تسبب للفرد اضطرابات انفعالية تأثر على الصحة البدنية والنفسية على المدى الطويل؛ لكن هذا الفرد عادة لا يبقى سلبي اتجاه ما يحدث له، حيث يحاول التفاعل مع هذه الأحداث، ويدعى هذا التفاعل بالمقاومة؛ أين يختار الفرد وضع طريقة تعديليه للوضعيات الصعبة من جهة، ووضع استجابة لمواجهة هذا المشكل الضاغط من جهة أخرى (Isabelle paullhan & al,1995,p.40).

1.2. تعريف المقاومة: Coping

هي كلمة إنجليزية وتعني، مجموعة العمليات التي يضعها الفرد بينه وبين الحدث الذي يظهر كتهديد لهذا الفرد على صحته البدنية والنفسية (Frederic Rouillon,1993,p.80)، ويعرف كل من لازاروس و فولكمان،lazarus & Folkman (1984)، المقاومة بمجموعة الجهودات المعرفية والسلوكية التي ترمي إلى التحكم أو تحمل المتطلبات الداخلية والخارجية التي تدد أو تفوق موارد الفرد وإمكانياته (I. Paulhan & al,1995,p.40).

ويعرف كل من فريدريك و ألفريد، Frederic & Alfred (1980)، المقاومة بأنا تلك المحاولات التي يقوم با الفرد للتعرف على الضغوطات النفسية الحياتية، بقصد تقليصها (عن أيت حمودة،1999،ص.143)؛ كما يتفق أغلب الباحثين على تعريفها حسب برونست وتاب ، pronost & Tap،(1997)، بأنا مجموع السلوكات والاستراتيجيات التي يستعملها الفرد في مواجهة موقف ضاغط (عن مزياني،1998،ص.59).

2.2. تصنيف إستراتيجيات المقاومة:

لأجل معرفة مختلف أشكال إستراتيجيات المقاومة التي يوظفها الأفراد في تعاملهم مع المواقف الحياتية بما فيها المهنية والعائلية والاجتماعية...، اهتم الكثير من الباحثين بوضع قوائم لأنواع إستراتيجيات المقاومة؛ والتي سنوجزها كالتالي:

1.2.2. إستراتيجية المقاومة المرتكزة على التقدير:

إن الضغوط النفسية تمثل زيادة المطالب (الداخلية والخارجية) الواقعة على الفرد عن إمكانياته، ويستدعي ذلك عمليتين من جانب الفرد أولهما عملية التقدير، وهي عملية عقلية معرفية

يقوم با الفرد لتقدير التهديد المعرض له؛ وهذا هو المستوى الأول للتقدير أو ما أطلق عليه لازاروس (1984) التقدير الأولي، وبناءاً على هذا التقدير فأن الفرد يبدأ في مقاومة (Coping) الموقف الضاغط ثم يعود مرة أخرى إلى عملية تقدير ثانية ليعرف ماذا نتج عن المقاومة، ويعرف ذلك بالتقدير الثانوي.

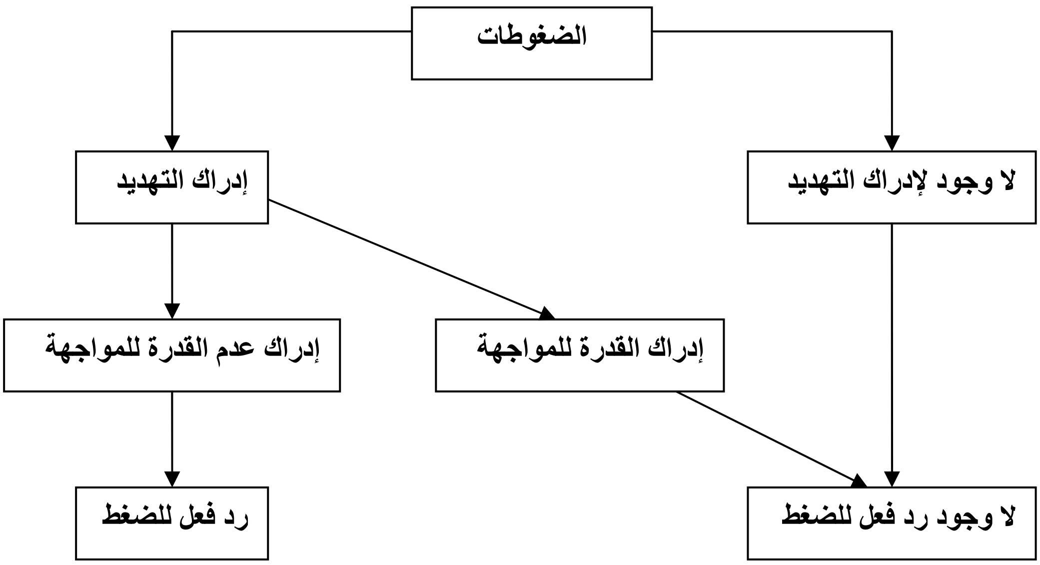
وخلاصة لما سبق فإن لازاروس يرى أن مقاومة الموقف الضاغط يتألف من ثلاث عمليات هي:

1.1.2.2. عملية التقدير الأولي Primary Appraisal: وهي عملية إدراك الفرد للتهديد الواقع.

2.1.2.2. عملية التقدير الثانوي Segondary Appraisal: وهي عملية تحضير الاستجابة الممكنة والملائمة لمواجهة التهديد أو التفكير فيها.

3.1.2.2. عملية المقاومة Coping:

وهي عملية تنفيذ الاستجابة، وعلى الرغم من انه قد يكون من الممكن وضع هذه العمليات الثلاث على خط متدرج إلا أن لازاروس يؤكد على أنا لا تسير على هذا النحو من التسلسل دائما، فقد تستثير نتائج إحدى العمليات العملية السابقة عليها.



شكل رقم (09): نموذج للتقييم المزدوج للضغط النفسي

(Frederic R,1993,p.79)

فعلى سبيل المثال إذا أدرك الفرد أن لديه استجابة المقاومة الملائمة فإن ذلك يجعله يعيد النظر في تقديره للتهديد، بحيث ينظر إليه على أنه اقل مما قدره، وقد يدرك الفرد أن استجابة المقاومة اقل فاعلية وكفاءة مما هو متوقع وحينئذ يعيد تقديره لمستوى التهديد مرة أخرى؛ أو يعيد النظر في استجابة المقاومة ويبحث عن الاستجابة الأكثر ملائمة لمواجهة التهديد؛ ويتضح من ذلك أن أي عملية من العمليات الثلاث التي أشار إليها لازاروس يمكن أن يعاد النظر فيها تبعا لما ينتج عن العملية التالية لها (الرشيدي،1999،ص.4).

2.2.2. إستراتيجية المقاومة المرتكزة على التعامل:

حاول موس و بيلينجز (1982)، تصنيف استجابات التعامل مع الضغوط إلى ثلاثة أنواع تبعا للهدف منها، وهذه الأنواع هي التعامل المتمركز حول التقدير، والتعامل المتمركز حول المشكلة، التعامل المتمركز حول الانفعال، وسوف نقوم بمناقشة هذه الأنواع كما يلي:

1.2.2.2. المقاومة المتمركزة حول التقدير Appraisal Focused Coping:

يرتكز هذا النوع من المقاومات على مواقف الضغط وعلى محاولات تحديد معنى الموقف ويشتمل على، إستراتيجيات فعل التحليل المنطقي، وإعادة التحديد المعرفي، والتجنب المعرفي.

أ- التحليل المنطقي:

تشتمل الأساليب المستخدمة في هذه المموعة محاولة التعرف على سبب المشكلة مع الاهتمام بجانب واحد في الوقت الواحد، والاستفادة من خبرات الماضي (الخبرات السابقة للفرد) والاستعراض العقلي للتصرفات الممكنة ولنتائج هذه التصرفات.

ب- إعادة التحديد المعرفي:

تشتمل هذه المموعة على أساليب معرفية يمكن للفرد عن طريقها أن يتقبل الواقع الخاص بالمواقف، ولكنه يعيد بناءه ليجد شيئا مرغوبا في إطاره، وتتضمن مثل هذه الأساليب تذكير الفرد لنفسه بأن الأمور كان من الممكن أن تكون أسوأ، وان يفكر في نفسه كما يفكر بالنسبة للآخرين، وأن يركز على شيء طيب يمكن أن ينشأ عن الوقف، وكذلك على تغيير القيم والأولويات بحيث تتسق مع الواقع المتغير.

ت- التجنب المعرفي:

يدخل في هذه المموعة أساليب مثل أفكار الخوف أو القلق تحت الضغط، ومحاولة نسيان الموقف بأكمله، ورفض الاعتقاد في وجود المشكلة فعلا، والانشغال بالتخيلات المؤلمة بدلا من التفكير الواقعي حول المشكلة.

2.2.2.2. المقاومة المتمركزة حول المشكلة:

تبحث هذه المجموعة من استراتيجيات المقاومة في تعديل أو استبعاد مصدر الضغط، وكذلك التعامل مع الآثار الملموسة للمشكلة، وكذلك التغيير النشط للذات وتطوير موقف أفضل، وفيما يلي عرض للأساليب المستخدمة في هذه المجموعة.

أ- البحث عن المعلومات أو طلب النصيحة:

وتشتمل الأساليب المستخدمة في هذه المجموعة البحث عن معلومات أكثر حول الموقف وجمع هذه المعلومات، والحصول على التوجيه من شخص مسئول (مرشد مثلا) أوالتحدث مع شخص أخر مثل الزوج أو الزوجة، أحد الأقارب أو الأصدقاء، وغيرهم حول المشكلة وطلب المساعدة من شخص ما.

ب- اتخاذ إجراء حل المشكلة:

تشتمل هذه المجموعة على إعداد خطط بديلة، واتخاذ تصرف محدد للتعامل مباشرة مع الموقف، وتعلم مهارات جديدة موجهة نحو المشكلة، والمفاوضة لحل القضية.

ت- تطوير مكافآت (إثابات) بديلة:

وتشتمل هذه الإستراتيجية على محاولات للتعامل مع المشكلة عن طريق تغيير أنشطة الفرد وإيجاد مصادر جديدة للرضا، ومن أمثلة ذلك علاقات اجتماعية جديدة، وتنمية وجهة ذاتية واستقلال ذاتي أكبر، والاشتراك في أنشطة بديلة مثل الاشتراك في الأعمال التطوعية أو الاهتمام بدراسة الدين.

3.2.2.2. المقاومة المتمركزة حول الانفعال:

تشتمل هذه المجموعة على الاستجابات التي تكون وظيفتها الأولى هي التعامل مع الانفعالات الناتجة عن مصادر الضغوط، ومن ثم الاحتفاظ باتزان وجداني، وفيما يلي وصف لبعض الأساليب التي تشتمل عليها هذه المجموعة.

أ- التنظيم الوجداني:

تشتمل هذه الاستراتيجيات على الجهود المباشرة لضبط الانفعال الناشئ عن المشكلة عن طريق التأجيل الواعي للالتفات للحفز الذي يحدث للانفعال (أي عن طريق القمع) وكذلك معايشة الانفعالات الشخصية والتعامل معها ومحاولة عدم الانشغال بالمشاعر المتصارعة، وتحمل الغموض عن طريق التصرف المباشر.

ب- التقبل المذعن:

تشتمل هذه المجموعة على استجابات مثل الانتظار لبعض الوقت للبرء من المشكلة وتوقع الأسوأ، وتقبل الموقف كما هو، وتقرير أن لا شيء يمكن عمله لتغيير الأشياء والاستسلام للقدر.

ت- التفريغ الانفعالي:

ويدخل في هذه الأساليب التعبيرات الكلامية، والبكاء، والتدخين، وزيادة الأكل، والانغماس في أنشطة اندفاعية موجهة للخارج، وقد تشتمل هذه الأساليب على إخفاق في التنظيم الوجداني، ولكنها توضح في فئة واحدة للتمييز بين الأشخاص الذين يتبدلون بين الضبط الانفعالي، والتفريغ الانفعالي؛ وبالإضافة إلى ما لدى الفرد من إمكانيات يستخدمها في التعامل مع الضغوط فان الإمكانيات التي تتاح له من علاقته بالآخرين، والتي اصطلح على تسميتها بالمساندة الاجتماعية تساعده على تجنب الآثار السيئة للضغوط (عن عياش العربي،2004،ص.26 - 29).

من خلال استعراض ما سبق من أساليب المقاومة يبدو أن الأسلوب المتمركز حول المشكلة ذو فعالية أكبر وأكثر تكيفا مقارنة بإستراتيجية المقاومة المتمركزة حول الانفعال، إلا أن بحوثاً حديثة (نميز منها دراسات كومباس،Compas 1987؛ وفيتالانو وزملاءه،Vitalano & al1990؛ وليجرون وأندري، Legeron & Andre 1993؛ وتيري،Terry 1994)، قدمت عدداً من الأدلة حول مدى فاعلية المقاومة المتمركزة حول الانفعال، وترى بان مجهودات مقاومة الفرد ترتبط بإمكانيات ضبط الحدث، وعليه فالإستراتيجيات المتمركزة حول المشكل تكون أكثر فعالية عندما يكون هناك إمكانية لضبط الحدث الضاغط، في حين أن المقاومات المتمركزة حول الانفعال تكون تكيفية أكثر في حالة وجود ضبط ضعيف للحدث.

ومع أن فعالية مختلف أساليب المقاومة ترتبط بقابلية ضبط الحدث فإن دراسات فولكمان و لازاروس وقرين (1986)، أظهرت أن الإستراتيجيات التي ترتكز على حل المشكل ذات ارتباطات إيجابية مع قياسات الصحة النفسية؛ بينما الإستراتيجيات التي ترتكز على الانفعال تميل إلى الارتباط مع صحة عقلية سيئة حسب دراسات ألدوين و ريفنسون، Aldun & Revenson،(1987)، وتيرين Terry (1987) (عن ايت حمودة،1999،ص.146).

3. أساليب التحكم في الضغوط النفسية:

ويقصد بإستراتيجيات التحكم في الضغوط النفسية تلك الجهود الصريحة التي يبذلها الفرد لكي يسيطر على, أو يحد من, أو يدير, أو يتحمل مسببات الضغط التي تفوق طاقاته الشخصية؛ أما على مستوى المنظمة فتتمثل في مجموعة القرارات التي تتخذها الإدارة للسيطرة على مسببات الضغط أو التخفيف من أثارها الضارة على كل من الفرد والمنظمة؛ ويتضمن التعامل الجيد (Effective Coping) والذي ربما يتطور إلى درجة التحكم (Control) تبني أفكار واستجابات سلوكية هدفها تحييد مصادر الضغوط النفيسة أو مساعدة الفرد على التمكن من المقاومة واكتساب مناعة ضد هذه المصادر وضد ما يترتب عليها في حالة الفشل وسنحاول فيما يأتي عرض أهم أساليب التحكم في الضغوط النفسية على المستوى الفردي والتنظيمي.

1.3. أساليب التحكم في الضغوط النفسية على مستوى الفرد:

لقد بات من المؤكد انه حينما يتجاوز الضغط لدى الفرد المستويات العادية والمألوفة, يؤدي به إلى الوقوع في براثن الاضطرابات الجسمية والنفسية والعقلية, وهذا ما يقتضي منه تطوير مهاراته وتعديل سلوكاته, ويحتم عليه البحث عن وسائل وأساليب تساعده على التقليل من حدة الضغوط النفسية, أو الحيلولة دون وقوع بعضها, أو التخفيف من أثارها.

ومن ضمن التوصيات التي خرج با أول ملتقى وطني لعلم نفس الصحة، المناعة والأمراض ببوسطن (ديسمبر،1991)، للتحكم والتعامل مع الضغوط النفسية على مستوى الفرد ما يلي:

- ✓ مارس الاسترخاء يوميا بلا انقطاع أو الاسترخاء التأملي.
- ✓ راقب وارصد الأفكار التي تولد لك الانفعالات والتوترات المنكدة لطمأنتك وبدلها وصححها بالصورة التي تحس فيها انفعالاتك وتوتراتك، لا يمكن تبديل الانفعالات إلا بتبديل الأفكار السلبية التي ولدتا.
- ✓ أنت غير معصوم من الخطأ ولا غيرك، فإن أخطأت لا تلم ذاتك بل أطلب منها أن تصحح سلوكك الخاطئ، وإذا أخطأ الناس معك لا تحتد عليهم بل أطلب منهم أن يصححوا خطأهم، قبول الذات وقبول الآخرين.
- ✓ اكسر روتين عملك اليومي بخلق نشاطات اجتماعية وأسرية وهوايات وممارسة الرياضة، سماع الموسيقى، وتخصيص أوقات للاستجمام.
- ✓ أوجد في نفسك عادة المرح والابتسامة عند التعامل مع الناس.

- ✓ لا تتعامل مع أنماط التفكير المولدة للاضطراب النفسي التي ذكرناها.
- ✓ تخلص من التدخين إن كنت تدخن وأجعل من عملك هواية ومصدر رزق (محمد حمدي حجار،1997،ص.79).

و من بين أهم استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية على مستوى الفرد ما يلي:

3.1.1. الجانب الروحي:

يرجع الكثير من المفكرين وعلماء النفس أسباب المشكلات النفسية في زخم الحياة الحديثة التي تنظم بالتعقيد والمحفوفة بالضغوط, إلى خلو نفوس الناس من الإيمان بالله, الذي من شأنه – أي الإيمان بالله – تزويد الإنسان بأساليب وقائية نفسية تجعله قادرا على التعامل مع الضغوط الحياتية, ويرى عبد الرحمان عدس (1990): " أن الكثير ممن يرتادون العيادات النفسية يملكون معظم متطلبات الحياة المادية الرفيعة إن لم تكن كلها, لكن ذلك كله لم يجديهم فتيلا لأنم حرموا نعمة الإيمان, وبالتالي نعمة العيش في ظل السكينة التي ي لها الله تعالى على عباده المؤمنين "؛ مصداقا لقوله عز وجل ﴿قال اهبطا منها جميعا بعضكم لبعض عدو فإما يأتينكم مني هدى فمن اتبع هداي فلا يضل ولا يشقى ۞ ومن أعرض عن ذكري فان له معيشة ضنكا ونحشره يوم القيامة أعمى ﴾ ﴿سورة طه, آية. 124﴾.

وأكد المولى سبحانه وتعالى حقيقة التداوي والشفاء بالفزع إليه من أجل تفريج الكربات في كثير من آياته, حيث قال عز وجل: ﴿ وإذا سالك عبادي عني فإني قريب أجيب دعوة الداعي إذا دعاني فليستجيبوا لي وليؤمنوا بي لعلهم يرشدون ﴾ ﴿البقرة,آية:186﴾ ؛ وقال تعالى: ﴿ امن يجيب المضطر إذا دعاه ويكشف السوء ويجعلكم خلفاء الأرض أءله مع الله قليلا ما تذكرون ﴾ ﴿ سورة النمل,آية:62 ﴾.

لذلك كان رسول الله ﷺ يعلم أصحابه أن يستعينوا بالله في النجاة من تيار التشاؤم واليأس, فعن أبو سعيد الخذري رضي الله عنه: أن رسول الله ﷺ دخل المسجد ذات يوم, فإذا برجل من الأنصار يقال له أبو أمامة, فقال: " يا أبا أمامة.. مالي أراك جالسا في المسجد في غير وقت صلاة ؟؛ قلت: هموم لزمتني وديون يا رسول الله؛ قال أفلا أعلمك كلاما إذا قلته أذهب الله همك, وقضى دينك ؟؛ قلت: بلى يا رسول الله؛ قال: قل إذا أصبحت وإذا أمسيت : " اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن, وأعوذ بك من العجز والكسل, وأعوذ بك من الجبن والبخل, وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال؛ قال ففعلت ذلك فأذهب الله همي وقضى عني ديني " (رواه أبو داود).

ويقول الشيخ محمد الغزالي (بدون سنة) معلقا على هذا الحديث: " وبديهي أن ترديد كلمات معينة ليس إلا مفتاحا لأحوال نفسية جديدة تتغير بها حياة الرجل ثم تستقيم بعدها خطاه وتلاحقه عناية الله, فالنبي ﷺ استغرب قعود الرجل في المسجد, فرده إلى الميدان مزودا بدعاء يفتتح به نهاره, ويبتدئ به أعماله بعيدا عن أغلال الضيق النفسي والشلل الفكري و بذلك يأمن غلبة الدين وقهر الرجال ".

كما أن للصلاة تأثيراً عظيماً في دفع القلق, لأن فيها تلاوة القرآن وفيها الذكر وفيها الدعاء, وقد كان النبي ﷺ إذا حز به أمر فزع إلى الصلاة, وكان يقول لبلال أرحنا بها يا بلال؛ فالوضوء الذي يسبق الصلاة طهارة للأعضاء من الوسخ, وراحة لها من التعب والتوتر, والدخول في الصلاة والانشغال بأقوالها وأعمالها راحة للجسم والروح, وتربية للعقل والبدن, وحركات الصلاة من ركوع وسجود ترويح لعضلات الجسم ومفاصله وتنشيط للدورة الدموية, وخشوع القلب فيها يصل الروح بخالقها حيث السكينة والأمان والصفاء (عز الدين توفيق,1998،ص.78).

ويشير الدكتور محمد عثمان نجاتي (1987), إلى أن للصلاة تأثير كبير فعال في علاج الإنسان من الهم والقلق, فوقوف الإنسان في الصلاة أمام ربه في خشوع واستسلام وفي تجرد كامل عن مشاغل الحياة ومشكلاتها يبعث في النفس الهدوء والسكينة والاطمئنان, ويقضي على القلق وتوتر الأعصاب الذي أحدثته الحياة ومشكلاتها.

إضافة إلى ذلك احدث التجارب العلمية في أمريكا تؤكد تأثير الألفاظ القرآنية في علاج التوتر لعصبي حيث أثبتت نتائج التجارب المبدئية وجود اثر مهدئ للقرآن في (97 %) من التجارب وذلك في شكل تغيرات فيزيولوجية تدل على تخفيف درجة توتر الجهاز العصبي التلقائي (هيجان,1998،ص.114), مصداقا لقوله تعالى: ﴿ ونـ ل من القران ما هو شفاء و رحمة للمؤمنين ﴾ ﴿ سورة الإسراء, آية 82 ﴾.

.2.1.3 التمارين الرياضية:

يعتبر خبراء اللياقة البدنية ممارسة نوع من النشاط البدني بشكل منتظم إحدى الطرق السهلة والأكثر فائدة للحصول على تغيرات إيجابية في حياة الفرد, وتمكين الجسم في التعامل الفعال مع المواقف الضاغطة (علي عسكر,2000،ص.203)؛ كما أثبتت الدراسات والأبحاث أن الأشخاص الذين يمارسون التمارين الرياضية المتنوعة مثل المشي والركض والسباحة وركوب الدراجات وغيرها, هم أقل عرضة للتوتر والضغوط من غيرهم (حسن حريم,1997).

ذلك أن التمرينات الرياضية من الأشياء التي تساعد على التنظيم الفيزيولوجي لأعضاء الجسم, كما أنا تزيد من حيوية الجسم والطاقة والنشاط, وتؤدي إلى تحقيق الاسترخاء, الذي يساعد بدوره على الهدوء, والنوم الجيد, والوقاية من الأمراض النفسية والجسمية, فضلا عن هذا تبين أن التمرينات الرياضية تساعد الجسم على امتصاص الفيتامينات والمعادن المختلفة, وتحسن وظيفة الجهاز المناعي (عبد الستار ابراهيم,1998،ص.175)؛ وتكمن أهمية الرياضة أيضا في إحراقها لمادة الأدرينالين والمواد الكيماوية الأخرى التي يفرزها الجسم في الدم خلال تعرضه للإجهاد المستمر (مقدم,1996،ص.88).

ومن المهم ونحن نتناول علاقة الضغوط بالنشاط البدني، أن نتذكر بأن رد فعل الجسم لمصادر الضغوط النفسية هو بطبيعته نشاط بدني، فعند مواجهة أي مصدر تديد (مصدر ضغط) يأتي رد فعل الجسم بصورة مختلفة، يزداد تدفق الدم، تسرع ضربات القلب، تفرز غدد معينة هرمونا‌تا، تشد العضلات، ويزداد السكر في الدم؛ ويكون الغرض من هذه الأنشطة الداخلية إعداد الجسم للمواجهة (القتال) أو الهرب (علي عسكر،2000،ص.204).

ونجد أن ممارسة أنشطة مثل الجري، المشي، ركوب الدراجة، التزحلق؛ لها مردود إيجابي أكثر على الجسم حيث يستطيع تصريف الضغط النفسي ويبقيه تحت السيطرة؛ كما أن هناك الأندروفينات التي يطلقها الدماغ والتي تشبه المورفين من حيث التأثير، حيث تعزز الحسّ بالإيجابية والسعادة (سمير شيخاني،2003،ص.58)؛ وبصورة عامة لكي يكون النشاط البدني مؤثرا وفعالا في مواجهة الضغوط النفسية ينبغي أن يتسم بالتالي:

- ✓ مصدر متعة ويتناسب مع شخصية الفرد المزاجية والجسمية.
- ✓ يبذل فيه الفرد جهداً يعادل (50 – 60%) من قدراته الشخصية.
- ✓ يتفاوت زمن الممارسة من(20 – 30)دقيقة كل مرة.
- ✓ يزاول من (2 – 3)مرات في الأسبوع كحد أدنى.
- ✓ ذو مقاومة خفيفة ومتكررة (علي عسكر،2000،ص.205).

3.1.3. الاسترخاء:

الاسترخاء عبارة عن مجموعة من الإجراءات يقوم با الفرد لتخفيف توتر العضلات, الذي يؤدي إلى تخفيض خفقان القلب, ونسبة التنفس وضغط الدم, وتتضمن هذه الإجراءات تنفس عميق متناغم, وتمارين تخيلية وتأمل موجه, ويؤكد الباحثون في ميداني الطب والسلوك الإنساني أن الاستجابة للأحداث الضاغطة هي استجابات يتعلمها الفرد خلال تنشئته, وعليه فانه يمكنه إبطالها وتعلم استجابات أخرى؛ وتقول ماري إستريتا, من معهد الطب جامعة أنديانا الأمريكية في هذا الصدد: " انه بنفس الطريقة التي تتعلم با إسراع العمليات البيوكيميائية حين تستثار يمكنك تعلم كيفية إبطائها وإعادة جسمك إلى وضعية التوازن "؛ وهناك عدة تقنيات لتعلم استجابات جديدة منها الاسترخاء والتغذية الراجعة البيولوجية (مقدم, 1996).

وهناك أساليب كثيرة للاسترخاء نذكر منها،طريقة شولز، Schultz (1929) المسماة التدريب الذاتي؛ طريق بنسون، Benson (1975) الإستجابات الإسترخائية؛ وأسلوب الاسترخاء المتدرج؛ ويرتبط هذا الأسلوب بإدموند جاكبسون، Edmond Jacobson (1930) (محمد حسن علاوي،2001،ص.221-244)، ويعتمد هذا الأسلوب على النظرية القائلة بأنك إذا تمكنت من إرخاء العضلات فإن الذهن سيصل إلى حالة من الهدوء والراحة من خلال خفض نشاط الجهاز العصبي الذاتي؛ وهذا الأسلوب عبارة عن استرخاء تدريجي للمجموعات العضلية بالجسم، اليدين والذراعين، والعضلة ذات الرأسين في أعلى الذراع ، الرأس والوجه والرقبة، الصدر، البطن والجزء السفلي من الظهر، والفخذ والأرداف والساق والقدمين (علي عسكر،2000،ص.190).

كما تستخدم تدريبات التنفس أيضا, وخلالها يطلب من الفرد أن يأخذ أنفاسا عميقة, ويحتفظ با قليلا بداخله, ثم يقول لنفسه استرخي بينما يترك الأنفاس تخرج من صدره, وجوهر الفكرة هنا هو أن يتدرب الأفراد على التحكم في التنفس بشكل عميق وبطيء ومنتظم, وعندما يكتسب الأفراد هذا الأسلوب في بيئات مثالية هادئة ومريحة تصبح الفكرة الموالية هي تحويل أو نقل هذا الأسلوب مواقف أخرى أكثر إثارة للضغط النفسي؛ وبصورة عامة يعتبر التنفس العنصر الرئيسي في عملية الاسترخاء التي يستعيد الجسم من خلالها توازنه ونشاطه (Chichester & Garfinkel,1997)؛ وهناك التنفس البطني عن طريق الحجاب الحاجز الذي تبطء فيه حركة القلب، ينخفض ضغط الدم، ويقل النشاط الجهاز السمبثاوي، وهذه العمليات تؤدي بدورها إلى شعور بالاسترخاء وانخفاض في القلق والضجر المصاحبين للمواقف الضاغطة؛ وهناك التنفس الصدري أو

المصاحب للضغوط، ويكون سريعا وضحلا، يساهم في تبادل رديء بين الهواء المستهلك والهواء النقي (الشهيق والزفير)، ونتائج هذا النوع من التنفس تضخيم رد الفعل المصاحب للضغوط النفسية (علي عسكر،2000،ص.196-198).

وتعتبر تكنولوجيا المردود الحيوي (Biofeedback) من الأساليب المفيدة المساعدة على تعلم الأفراد التحكم في العمليات الخاصة بالجهاز العصبي المستقل على نحو سريع, من خلال مراقبة الشخص المستمرة لنشاط مخه الكهربائي على شاشة عرض تلفزيونية تبين إنتاج موجات ألفا المرتبطة بحالة الاسترخاء العقلي على الشاشة ومن ثم يكون من المأمول تعلم الفرد في الوقت نفسه كيفية إحداث حالة الاسترخاء العقلي بنفسه ولنفسه.

إن برامج التدريب على الاسترخاء التي تقوم على أساس مبدأ المردود الحيوي هي برامج متوافرة الآن من أجل الاستخدام على الكمبيوتر الشخصي, وهناك مجموعة برامج شديدة الجاذبية تسمى أسترخي أكثر (Relax plus)، وهي تشمل على جهاز إحساس لقياس درجة التوتر أو الضغط النفسي, وهو على شكل أصابع الكترود (أقطاب كهربائية) ترصد عملية التوصيل الكهربائي من خلال الجلد, ويوجد أيضا جهاز إرسال يعمل بالأشعة تحت الحمراء, يحول البيانات الخاصة بحالة الشخص إلى الكمبيوتر, ويبدأ البرنامج بصورة سمكة تعوم للأمام عندما يكون الشخص مسترخيا, وتعوم للخلف عندما يكون أكثر توترا, ومع زيادة استرخاء المرء تتحول السمكة إلى عروس بحر, وتخرج عروس البحر من الماء وتتحول إلى فتاة تمشي على أحد الشواطئ الاستوائية, ثم تتحول الفتاة إلى ملاك يحلق بدوره في الفضاء, وفي النهاية كل ما يتبقى على شاشة الجهاز نجمة ورسالة تهنئة, وعلى نحو بديل ومعاكس لهذا الشكل يظهر المردود الحيوي على هيئة رسم بياني واضح المعالم, ويقدم البرنامج أيضا تدريبات للتنفس ولضبط الانفعالات, ويقصد من ورائها أن تساعد الناس على تعلم كيفية الاسترخاء ونقلها إلى مواقف أخرى ضاغطة (جلين ويلسون,2000،ص.41).

4.1.3. التأمل:

مع أن التأمل معروف منذ آلاف السنين بين الشعوب الشرقية، إلا أنه لم يدخل النطـاق العلمي إلا في السنوات الأخيرة وبالتحديد عندما نشر والاس، Wallace، نتائج درسـته حـول التغيرات العضوية المصاحبة للتأمل؛ و على الرغم من كثرة الدراسات حول موضوع التأمل، إلا أنه ليس هناك تعريف محددا يستخدم كمعيار، ونحن نمارس التأمل بصفة أو بأخرى، فكلنا من وقـت إلى آخر نأخذ بعض الوقت لاسترجاع أحداث الحياة والاستغراق في أحلام اليقظة، كـالتفكير في معاني القرآن، لحظات الصمت بعـد الانتـهاء مـن الصـلاة، مراقبـة غـروب الشـمس أو شروقها...فيمكن القول أن أي سلوك يبعد الفرد عن الأنشطة اليومية يعتبر نوعا مـن التأمـل؛ ويمارس التأمل من خلال تركيز الفرد على موضوع واحد بـهدف الـتحكم في الـتفكير (علـي عسكر,2000،ص.187).

ويرى السيكولوجي الكسندر, أن التدريب على التأمل هو أكثر أنواع العلاج قوة وفعالية, إذ يستطيع أفراده خلق حالة استرخاء فيزيولوجية عميقة, ونشاط ذهني يقظ, تكون فيه الموجة التي يظهرها تخطيط الدماغ في مرتبة التفكير الإبداعي, كما أن من مميزات التدريب التأملي أنه يضعف التوتر, ويحسن الصحة, وتزداد معه قابلية التعلم, ويخفض القلق والضغط الشرياني, وتزول اضطرابات النوم, فآلية العلاج التأملي تحسن الفعاليات العصبية الفيزيولوجية, وتزيل التوتر من خلال تخفيض مستويات الكورتيزول, وغيره من الهرمونات المرتبطة بالإثارة التوترية (الحجار, 1989،ص.233).

كما تعتقد الباحثة الين لانجر, أن تحسين وعي الفرد يزيد من قدرته على التكيف مع المواقف الجديدة ويحسن الصحة العامة, وترى كذلك أن وظائف الجسم تأخذ بالانحطاط والهمود وذلك عندما يتوقف الذهن عن التعامل مع الجديد, وتعرف حالة الوعي بأنا عملية تصنيع المعلومات النشطة حيث يكون الفرد منخرطا بكليته في تصانيف واستخلاص تمايزات وفروقات؛ أما عكس هذه العملية فتسمى الغفلة, وفي هذه الحالة يعتمد الفرد على التصانيف التي سبق تشكيلها والتمايزات التي سبق استخلاصها إما مع الزمن أو استنادا إلى مشهد واحد, وهي أي الغفلة تحد من قدرات الفرد سيكولوجيا وفبزيزلوجيا وسلوكيا (الحجار,1989،ص.245).

5.1.3. التغذية:

يعتبر الغذاء المتوازن مهما جدا بالنسبة للفرد من أجل الحفاظ على درجة عالية من الطاقة لمواجهة الضغط النفسي, ويوصي المتخصصون في التغذية بتناول الأطعمة التي تساعد على إمداد الجسم بالطاقة لفترة طويلة, وتجنب الإفراط في تناول الدهون والسكر, والأطعمة التي تمد الجسم بطاقة كبيرة لفترة وجيزة؛ مراعاة احتواء الوجبات الغذائية على العناصر الأساسية مثل البروتين, الكربوهيدرات, الفيتامينات, الأملاح, والدهون؛ وبحيث تؤخذ بكميات تتناسب و الهود البدني الذي يبذله الفرد (علي عسكر,2000،ص.209) وضمن هذا الإطار يجمع المختصون على إتباع الإرشادات الغذائية التالية:

- تقليل اللحوم والمواد الكربوهيدراتية, ويفضل تناول اللحوم البيضاء المتوفرة في الدجاج والسمك.
- تجنب المواد الغذائية غير الطبيعية, أو المضاف إليها مواد اصطناعية.
- التقليل من المشروبات التي تحتوي على مادة الكافيين والمشروبات الغازية.
- التقليل من تناول الوجبات السريعة لإحتواءها على مواد كيميائية لتحسين النكهة, وفقدانا للقيمة الغذائية بسبب التجميد وطرق التحضير المتبعة.
- الامتناع عن التدخين.
- الإكثار من أكل الفواكه, الخضروات, والحبوب.
- التقليل من تناول الأغذية الغنية بالصوديوم كملح الطعام واللحوم الففة.
- استخدام الزيوت النباتية في الطهي.
- تناول المشروبات التي تحتوي على فيتامين " c" المتوفر في عصير البرتقال (علي عسكر،2000،ص.211).

2.3. أساليب التحكم في الضغوط النفسية على مستوى المنظمة:

إن التركيز على الأساليب الشخصية والفردية لا يعني إعفاء المنظمات والهيئات من مسؤولياتا الاجتماعية في توفير أجواء ومواقف تساعد الأفراد على النمو والازدهار والنجاح في مواجهة الظروف المعاكسة أو غير الملائمة؛ وهنا تأتي أهمية التشريعات التي تنظم العلاقات داخل التمع، سواء على المستوى المهني من خلال مراقبة المنظمات للتأكد من تطبيقها لقوانين ونظم العمل الخاصة بتوفير بيئة العمل المادية المناسبة، والعدالة في المعاملة المالية والسلوكية، وغيرها من العوامل التي تساهم في النمو النفسي والانفعالي للعاملين؛ أو على المستوى الاجتماعي من خلال القوانين التي تدف إلى تحقيق العدالة، واحترام حقوق الفرد، وغيرها من العوامل التي تساعد على تحقق الاستقرار والتماسك في التمع.

لذا تعتبر الإدارة السليمة للضغوط النفسية إحدى المسؤوليات الجديدة الهامة التي تقع على عاتق المدير المعاصر؛ فعليه أن يتعرف على المصادر المختلفة للضغوط النفسية, وأن يقف على نتائجها وآثارها على كل من الفرد والمنظمة, وذلك من خلال توظيف الأساليب التالية:

3.2.1. التقدير المستمر للضغوط النفسية:

وهي إستراتيجية وقائية تدف من خلالها الإدارة الفعالة إلى مراجعة وتقييم مستمرين للضغوط النفسية لدى الأفراد العاملين عن طريق الكشف عن مستوى الضغط, أسباب ارتفاعه أو انخفاضه عن المستويات المعتدلة, وكذا تحديد جوانب العمل المختلفة المتسببة في إحداث الضغط النفسي, ويتم هذا التقييم عن طريق دراسات مسحية لاتجاهات العاملين بواسطة المقابلات المقننة أو الاستبيانات؛ وتعتمد فعالية التدخل عن طريق هذا النوع من الدراسات للوقوف على الجوانب السلبية التي تواجه العاملين (الأساتذة) على وجود عدد من العناصر، منها:

- ✓ الدعم المادي والمعنوي من الإدارة العليا.
- ✓ استمرارية العملية و ليس كرد فعل للأزمات.
- ✓ سرية المصادر لكسب ثقة المشتركين وعدم ترددهم في المشاركة في الدراسات اللاحقة ولضمان الصراحة في البيانات التي يدلون با.
- ✓ التزام الإدارة بالتعامل مع النتائج بروح رياضية، حتى وإن جاءت مخالفة لتوقعاتم وناقدة لهم.

✓ التنفيذ يتم من قبل أفراد متخصصين، ذوي كفاءات في إجراء الدراسات المسحية للحصول على البيانات يمكن الوثوق بنتائجها(علي عسكر,2000،ص.140- 141).

2.2.3. برامج الوقاية من الضغوط النفسية:

تدف البرامج الوقائية مساعدة العاملين على فهم الضغوط النفسية وأبعادها المختلفة, وأساليب التعامل معها, بشكل يساعد على القيام بخطوات عملية, وقد تشتمل هذه البرامج على محاضرات وندوات ودورات تدريبية, كما قد تتضمن توفير خدمات إكلينيكية تتمثل في إجراء مراجعة دورية للأشخاص ذوي الأعمال التي تسبب ضغوطا, للكشف مسبقا عن أي مؤشرات على وجود مشكلات كي يتسنى اتخاذ الإجراءات الوقائية المناسبة.

و يمكن أن تستعين المنظمة بمختصين وخبراء في الضغوط النفسية لمساعدة العاملين على تطوير حالة ذهنية ونفسية أفضل بحيث تنمو لديهم ثقتهم بأنفسهم, ويزداد فهمهم لأنفسهم وسيطرتم عليها, ومقدرتم على العمل بفعالية, ويتم ذلك من خلال وظائف الإرشاد التالية:

- النصح, أي إخبار الفرد بما يجب عمله بشأن مشكلته.
- منح الفرد الشجاعة والثقة لمواجهة المشكلة.
- التحرر من التوتر العاطفي, حيث يشعر الفرد أن شخصا متفهما ومتعاطفا يستمع إلى شكواه عن إحاطاته ومشكلاته مما يساعد على تخفيف توتراته.
- تشجيع الفرد على التفكير بصورة أكثر تماسكا ورشدا, إذ يبدأ الفرد يدرك أن تعليقاته العاطفية لا تتوافق مع حقائق الموقف, وبأنه يبالغ في تضخيم الأحداث, ويقفز إلى استنتاجات متسرعة, مما يحول دون تفكيره العقلاني السليم, ومن ثم يشعر أن عليه أن يكون تفكيره أكثر عقلانية وواقعية.
- اكتشاف المرشد للمشكلات الانفعالية لدى العاملين فيما يتعلق بسياسات المنظمة ومصادر الضغوط التنظيمية, ومن ثم يساعد على نقلها وتفسيرها للمنظمة, وكما أنم الإرشاد يحقق الاتصال من أسفل إلى أعلى فهو يساعد كذلك على تفسير ثقافة وسياسة المنظمة للموظفين أثناء مناقشة المشكلات التي تتعلق بم (حسن حريم,1997؛علي عسكر,2000،ص.141- 143).

3.2.3. تحسين نظم الاتصال:

وذلك بالعمل على توفير أنظمة اتصال ورقابة فعالة, بحيث تكون العمليات التنظيمية على قدر كبير من الوضوح والفعالة, ويتم تطوير فاعلية الاتصال بين الأداة والأفراد العاملين من خلال عدة إجراءات وأساليب منها: أسلوب أو سياسة الباب المفتوح التي تتيح الفرصة للعمال لتقديم آرائهم واقتراحاتم حول العملية الإنتاجية وظروف العمل, وحول كافة السياسات التنظيمية؛ وينتج عن أنظمة الاتصال الجيدة ما يلي:

- تساعد الإدارة على معرفة أسباب معاناة منسوبيها وبالتالي إزالة كافة الظروف والمعوقات المسببة للشكوى والتظلم.
- تعتبر متنفسا فعالا عن المشاعر التي تسبب الضغط للعمال, وجسراً لتقوية العلاقات بين جميع الأطراف (علي عسكر,2000؛ موسى اللوزي,1999).

4.2.3. تحسين ظروف العمل الفيزيقية:

ويتم ذلك بالاهتمام الدائم بظروف العمل المادية المتمثلة في الضوضاء, الضوء, الحرارة, الرطوبة, التلوث, والأجهزة والمعدات؛ والحد من آثارها السلبية من اجل توفير بيئة العمل الصحية (هيجان,1998،ص.181)؛ ويتم ذلك من خلال:

- توفير جميع المستلزمات والإمكانيات الضرورية للقيام بأداء المهام بفعالية, وكذلك الاهتمام بصيانتها وطرق استغلالها.
- القيام بدراسات لقياس مدى ملائمة ظروف العمل المادية لأداء المهام.
- حرص المنظمة على التصميم المدروس لمبانيها ولأماكن ومكاتب العمل.
- توعية العاملين بمخاطر بعض متغيرات بيئة العمل.
- توفير وسائل الوقاية وتوعية العاملين بأهميتها وحتمية استعمالها عند الضرورة.
- الاهتمام بالنظافة والصيانة.
- تشجيع العاملين على مراجعة طبيب العمل.

5.2.3. تحسين علاقات العمل:

يتم تحسين علاقات العمل من خلال حرص المنظمة على توفير فرص للعلاقات الاجتماعية الجيدة, وبث روح التعاون والمساعدة و التآلف بين العاملين, بحيث يشعر الفرد بأن زملائه ورئيسه يؤازرونه ويقدمون له يد العون والمساعدة ويقدرونه, ويشعر بأنه مقبول منهم, وأنم يساعدونه في حل مشكلاته, ويشركونه في أنشطتهم (حريم,1997،ص.145), ويتم ذلك من خلال:

- تنظيم رحلات جماعية لأفراد المؤسسة.
- تنظيم دورات رياضية وثقافية بين العاملين.
- وضع قنوات اتصال خاصة باهتمامات العاملين وانشغالاتم.
- تنظيم لقاءات مصارحة من قبل مسئول أو أكثر مع جماعات العمل المختلفة لمناقشة القضايا ذات الاهتمام المشترك.

6.2.3. وضوح الدور:

من خلال الواجبات والمهام والأساليب المستخدمة في أداء العمل والعلاقات الناجمة عنه, وكذا توضيح كل الأدوار والمهام والمسؤوليات المتعلقة بكل وظيفة وبالتالي يصبح من السهل على الموظف معرفة ما هو مطلوب منه القيام به, وما يتوقعه الآخرون منه, وما يتوقعه هو من غيره, مما يساعد على تجنب التنازع والتضارب في الأدوار, دعم مبدأ وحدة الأمر لتجنب الازدواجية والتضارب بين الرؤساء, وتحسين جوانب العمل من خلال (حسن حريم,1997،ص.147):

- توفير المزيد من المسؤولية والاستقلالية والصلاحيات.
- تنوع المهام وتكاملها مما يؤدي إلى شعور الأفراد بمساعدتم الفعلية في العملية الإنتاجية أو الأداء.
- تقليل عدد المهام التي يؤديها أو يشترك زملاءه الآخرين معه في إنجازها.
- التغذية العكسية وتتمثل في وصول معلومات واضحة تعكس للفرد مستوى أداءه ونقاط القوة والضعف فيه.
- الاعتراف والتقدير.

7.2.3. توضيح ثقافة المنظمة:

على المسيرين تحديد وتوضيح القيم التنظيمية السائدة في المنظمة, وكذا إلزامية الوعي التام بالسلوكات والتصرفات التي تدعمهما, فبرغم القيم المعلنة إلا أن واقع الممارسات اليومية للإدارة يبقى الوجه الحقيقي للثقافة التنظيمية (هيجان,1998؛القريوتي,2000)؛ كما يجب توفير العدالة في توزيع الأجور والتعويضات والمكافآت من خلال تحليل العمل لتحديد قيمة كل مهمة, وحجم الضغوط الواقعة على شاغليها, وما تستحقه من مقابل وفقا لهذا التحديد سواء في الأجور أو التعويضات أو المكافآت كالعطل والترقيات (سهيلة محمد عباس,علي حسين علي,1999)؛ كما يجب أيضا إيجاد مناخ تنظيمي مؤازر للأفراد من خلال إعادة تصميم الهيكل التنظيمي والعمليات التنظيمية بما يتيح للأفراد قدرا كبير من الانفتاح, والاتصالات والمشاركة, واللامركزية, وتفويض السلطة, واللارسمية والمرونة (حسن حريم,1997،ص.150).

4. خلاصة الفصل:

من أجل الوقاية من الآثار السلبية للضغوط النفسية, ورفع مستوى الصحة والسلامة لدى الأفراد والمنظمات, تم خلال هذا الفصل عرض أساليب مقاومة الضغوط النفسية, وهذه الطرق عبارة عن عملية رد فعل للضغوطات والتوترات التي يعاني منها أستاذ التربية البدنية والرياضية، وكلما ارتفعت نسبة استعمال طرق المقاومة كلما دل ذلك على ارتفاع درجة الضغوط النفسية؛ التي يجب التقليل منها والحد من درجة خطورتا، وجعلها في مستويات صحية.

أما عن أساليب التحكم في الضغوط النفسية على المستوى الفردي، ونظرا للفروق الفردية فإنا جاءت متنوعة من حيث درجة السهولة والصعوبة, ومبنية على أساس تفضيلات الشخص ومرونته, لكن يمكن القول أن الصحة البدنية والنفسية تتطلب توازنا وتكاملا بين الاسترخاء، النشاط البدني، والتغذية السليمة؛ وتحاول هذه الأساليب التركيز على التحكم في مسببات الضغوط النفسية وتجنب الأفراد التعرض لها, أو التقليل من حدتا.

التركيز على دور الفرد في مواجهة الضغوط النفسية لا يعني إعفاء التمع من مسؤولياته ودوره في هذه المواجهة، حيث تطرقنا إلى دور المنظمة في التقليل أو الحد من هذه الضغوط وذلك بتقديرها لمستوى هذه الضغوط النفسية، وضع برامج وقائية، تحسين ظروف العمل، نظم اتصال، علاقات العمل، وأخيرا توضيح دور وثقافة المنظمة؛ كل هذه العناصر هدفها المواجهة الناجحة والفعالة للضغوط النفسية التي يتعرض لها أستاذ التربية البدنية والرياضية.

الفصل السادس
أستاذ التربية البدنية والرياضية

الفصل السادس
أستاذ التربية البدنية والرياضية

1. تمهيد:

يتوقف مدى تقدم التلاميذ ومقدار الخبرات التي يتعلمونا ونوعيتها على مدى إسهام الأستاذ الفاعل والحيوي والكبير في تحقيق ما يتطلع إليه المجتمع من تنشئة أفراده وفقاً لغايات وأهداف تربوية، واجتماعية، وإنسانية، وبذلك فلا تقتصر وظيفة الأستاذ على التعليم، أي توصيل العلم إلى المتعلم، وإنما تعدت ذلك إلى دائرة التربية، فالأستاذ مربي أولا وقبل كل شيء وعليه تقع مسؤولية تربية التلاميذ من النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية؛ وعلى ذلك فأستاذ التربية البدنية والرياضية يجب أن يتصف ببعض السمات والخصائص القيادية التي تحتاجها مهنته، ولكونه مربيا قبل أن يكون ممرننا لفنون الرياضة وفعالياتا المختلفة، ولكون هذه السمات وتلك الخصائص هي ليست مجرد رغبة ولا هي فحص معلومات، أو خبرات مكتسبة، وإنما هي موهبة واستعداد لا تتهيأ إلا لقلة قليلة من الناس حيث تجلوها المعرفة كما تصقلها التجارب فكلها وسائل وأساليب لتحقيق الهدف (البدري،2001،ص.132).

ويؤكد شارلز ميريل (Charles Merril) لا ُيسمح لأحد بممارسة مهنة التعليم ما لم ُيعد إعداداً أكاديمياً خاصاً با حيث إنا تتطلب من القائمين با التخصص الدقيق في المادة العلمية، والإلمام التام بأساليب وطرائق تدريسها، كما ينبغي أن يكون خبيرا بالأسس النفسية، والاجتماعية التي تتم بحاجات التلاميذ، ودوافعهم وميولهم حتى نتمكن من التعامل معهم وإرشادهم وتوجيههم، فلأستاذ التربية البدنية والرياضية دور مهم في إعداد المتعلم ولهذا كان من الضروري إعداد هذا المدرس إعداداً مهنيا وأكاديمياً وثقافيا وعمليا، وبالنسبة للإعداد المهني لأستاذ التربية البدنية والرياضية فانه يشمل كل العمليات التربوية التي يتعرض لها الفرد في مراحل إعداده كمدرس، والتدريس في التربية البدنية والرياضية يخضع لنفس معايير التدريس في المواد الأخرى، فهو يحتاج إلى إعداد متكامل من المادة الدراسية واكتساب النواحي التربوية والخبرات الفنية والتي تساعده على مواجهة مشاكل التلاميذ والعمل على حلها، كما ان شخصيته وكفاءته تؤثران تأثيرا كبيرا في إنجاح منهج التربية الرياضية (عزمي،1996،ص.23،24).

2. السمات الأساسية للأستاذ المعاصر:

اشترطت التربية الحديثة شروطاً دقيقة جدا لنجاح العملية التعليمية وأدائها على أحسن وجه، وبما أن الأستاذ هو المسئول الأول والأخير على نجاح هذه العملية فهي تشترط فيه التحلي بالسمات التالية:

- ✓ الأستاذ يجب أن يستطيع إنجاز مهمات اجتماعية وتربوية، ويسهم في تطوير جانب التكيف فيها، وينظم العمليات التربوية باتجاهاتا الحديثة ويحسن استثمار التقنيات التربوية.
- ✓ يجب أن يتفهم بعمق مهماته اتجاه مجتمعه عن طريق المواقف التعليمية، وما ينشأ عن العلاقات المتبادلة بين الأستاذ والتلميذ، وهي علاقات يجب أن تتميز بالحوار والتفاعل والرعاية وتبادل الخبرة ،بحيث تتعدى نقل المعرفة من طرف لآخر لتؤدي إلى تنمية القدرات وممارسات قوى التعبير والتفكير وإطلاق قوى الإبداع وتذيب الأخلاق وتطوير الشخصية بجملتها، بما يكفل المشاركة في تقدم الـتمع.
- ✓ عليه أن يمتلك من القدرات والمهارات والمعلومات ما يجعل منه باحثا تربويا يسهم في حل المشكلات التربوية عن دراية ووعي.
- ✓ عليه أن يتحلى بروح المبادرة والـ عة إلى التجريب والتجديد، وأن يكون واثقا بنفسه في تنظيم النشاط التربوي بحرية واختيار (B.Andrey, J.le ment ,1971,P.16).

" إن الطابع الفعال للشخصية الإنسانية تحدده ظروف الحياة الاجتماعية، وإن هذه الشخصية نفسها لها القدرة على تغيير تلك الظروف، فالوعي الإنساني لا يعكس العالم الموضوعي فقط وإنما يبدعه أيضا."(جبرائيل بشارة،1986،ص.37).

ففاعلية عمل الأستاذ تظهر من خلال حكمنا على تلك التغيرات التي تطرأ على خصائص نشاطه ومواصفات تأثيراته على ذلك الموضوع، وكما نعرف فإن موضوع عمل الأستاذ الأساسي هو (التلميذ)، ذلك الكائن الحي صاحب العالم الداخلي المتنوع والمعقد، والمتميز عن غيره من الكائنات الحية بديناميكية خارقة في أفعاله وحواسه، الأمر الذي يتطلب تنظيم النشاط التربوي على أساس مراعاة الخصائص المميزة لنمو شخصية التلميذ الذي هو موضوع التربية والتعليم، حيث أن طبيعة عمل الأستاذ مرتبطة بخاصية التأثير المتبادل بين الذات (الأستاذ) والموضوع (التلميذ) أثناء النشاط التعليمي، فالأستاذ في أيامنا هذه ليس ناقلا "بسيطا" للمعارف إنما هو منظم وقائد موجه (كب جوزيف وآخرون،1962،ص.96).

فهو القادر على تحليل الظواهر، وعلى رؤية أسباب النجاح والفشل، ولذا فهو لا يختار أساليبه وطرقه ووسائله أثناء التعليم ببساطة، وإنما يختار أحسنها، وهو يُشخِص ويُصمم نشاط تلاميذه المعرفي الدراسي، ويتوقع النتائج التي يمكن الحصول عليها.

ويمكن تلخيص موقف الأستاذ من تلاميذه في النقاط التالية:

- إعداد التلميذ لمستقبل حياته.
- تنمية قدراته واستعداداته ومهاراته إلى أقصى ما هو مهيأ لها.
- تهيئة المجال له للنمو والإنتاج.
- تفهم أغراض التربية والوصول إلى تحقيقها، بوضع المناهج والطرق الملائمة، حتى يعمل على تنمية شخصية تلاميذه تنمية كاملة.
- يساعد التلميذ على تنظيم المعلومات وتوسيع تجاربه وإدراك عالمه، ويوجهه توجيها يجعل منه قوة فعالة وعضو نافع في المجتمع.
- إعداد التلميذ للعيش في مجتمع أكثر تقدما ورقيا من المجتمع الحالي.

ونستنتج مما سبق أن التربية الحديثة قد غيرت تماما من عمل الأستاذ، حيث لم يعد النشاط كله من جانبه، بل أصبح موقف التلميذ إيجابيا، فالتلميذ في نظر التربية الحديثة ليس مادة عديمة الحياة، بل هو كائن حي، والحياة لا يمكن تعريفها إذا أهملنا قدرة الكائن الحي على تلبية دواعي بيئته، فالتلميذ لم يعد يُنظر إليه على أنه مستقبل سلبي ومخزن للمعلومات، بل هو كائن حي له ذاتيته ونشاطه وميوله ودوافعه الطبيعية، فهو يمثل مصدر النشاط والميول والدوافع، وهي التي تُعين ما يحتاجه من الخبرات والمهارات، ووظيفة الأستاذ هنا هي تهيئة الفرص المناسبة التي تسمح بالإفصاح عن نزعات التلميذ بأساليب تلاؤم بينه وبين البيئة، فيثير الأستاذ أمام تلاميذه المشاكل التي تتحدى تفكيرهم وتثير نشاطهم للتغلب عليها، وحلها بأنفسهم بالوسائل التي يريدونها مع الاستعانة بأستاذهم، والاسترشاد به فيما يعترضهم من صعوبات، على أن تثير هذه المشكلات في نفوس التلاميذ رغبة في الدراسة والتعلم وما شبه ذلك.

3. مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية في المدرسة الحديثة :

و هنا نركز جيدا على كلمة مسؤوليات، فهذا إن دل على شيء إنما يدل على الواجبات التي تنتظر الأستاذ لأداء مهنته، وللقيام بعمله على أحسن وجه، ويمكن تقسيم مسؤوليات الأستاذ كما يلي :

1.3. مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه المادة التعليمية:

أستاذ التربية البدنية والرياضية اليوم يحظى بتجربة اكبر في تحديد المنهج و أنواع النشاط التعليمي لتلاميذه، فهم يشاركون كأفراد و جماعات لإعداد خطط العمل للسنة الدراسية، وذلك فيما يتعلق بالمادة التعليمية، هكذا نرى أن الأستاذ لم يصبح غائبا عن ساحة التعليم إن صح التعبير و إنما أتيحت له الفرصة لوضع الخطط التعليمية، والمناهج والطرق العملية انطلاقا من واقع التلميذ من داخل أو خارج الصف المدرسي، ومن واجب الأستاذ الإلمام الجيد بجميع ما يتعلق بالنشاط الرياضي المدرسي من مهارات رياضية، وطرق للتدريس، وأساليب حديثة في التعليم (محمد سعد زغلول،مصطفى السائح محمد،2001،ص:20).

2.3. مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه الإرشاد و التوجيه:

التربية الحديثة تفرض على الأستاذ الدور الجديد الذي يتعدى نطاق المادة التعليمية، إلى حل مشاكل التلاميذ، كمشاكل الصحبة، والمشاكل الاجتماعية، ومشاكل التوجيه التعليمي، واختيار المهنة، ونشاط أوقات الفراغ؛ و كل ذلك يتطلب منه أن يكون مُعداً إعداداً خاصاً لها, فالأستاذ المرشد والموجه الفعال يجب أن يكون دارساً للطفولة ومشاكلها، و لبرامج الإرشاد النفسي وأساليبه، ولاستعدادات الفرد و اهتماماته، وكل الجوانب الشخصية التي يُوكل له أمر توجيهها.

3.3. مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه الصحة النفسية:

بعد الثورة التي قامت ضد التربية و مبادئها، أصبح من المسلم به أن الحياة المدرسية ذات أهمية كبرى في صحة الطفل النفسية، واتزان شخصيته في حاضره ومستقبله، لذلك نجد أن كل البرامج الشاملة للمواد والطرق التعليمية في المدرسة الحديثة لها غرض واحد، هو تحقيق نمو الشخصية السليمة الصحيحة للتلاميذ؛ فمن المعتقدات السائدة اليوم هو أن احد أسباب الأمراض النفسية للشباب والكبار يرجع إلى أحداث غير سارة مرت بهم في حياتهم المدرسية (فكري حسن زيان،1971،ص.277).

4.3. مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه النشاط المدرسي (خارج القسم):

من المستحب في العملية التربوية أن يكون الأستاذ مشاركا في نوع من أنواع النشاط المدرسي، كرئاسة جمعية من جمعيات النشاط، أو رئاسة فصل، أي أن يكون رائدا له، وهذا النشاط كثيرا ما يكون خبرة سارة تتطلب جهدا ومهارة وتفكيرا تربويا سليما، وهذه التجربة والمبادرة الجميلة تسمح للتلاميذ من اكتشاف جوانب عديدة من حياة الأستاذ كان يخبأها أثناء القيام بالدروس، كما يمكن لهذا الأخير أن يكتشف جوانب عديدة من حياة تلاميذه.

5.3. مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه التقويم :

إن عملية تقويم عمل التلاميذ هي عملية دقيقة وهامة جدا، ولكي تسير بصفة صحيحة يجب أن يكون الأستاذ يفهم بوضوح تقدم تلاميذه، وللتقويم الجيد يجب استعمال الوسائل اللازمة لتسجيل نتائجها، وللقياس الصحيح لنمو التلاميذ يجب الاستعانة بأخصائيين في عمل الاختبارات وغيرها من أدوات القياس، وعلى عكس الأستاذ في التربية التقليدية، فان الأستاذ في المدرسة الحديثة قد أُعِد إعداداً سليما حيث تّعلم أن يُقّوم النمو في الاتجاهات والمثل والعادات والاهتمامات، كما انه قادرا على الكشف عن نواحي ضعف المتعلم وإعداده بالمواد والأساليب العلاجية.

6.3. مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه البحث العلمي:

تنحصر هذه النقطة في بذل الأستاذ لجهود مستمرة نحو تحسين عمله، فهو مطالب بالإبداع في العمل والبحث المستمر في أمور هؤلاء الذين يقوم بتعليمهم، ولا يبقى خاملا معتمدا دوما على معارفه السابقة، فيجب أن يهتم بكل ما هو جديد في ميدان التربية والتعليم وعلم النفس، وكل ما له علاقة بمجال عمله، محاولا دمج كل هذه المعارف مع ما اكتسبه من خبرة ميدانية، وهذا بدوره سينعكس إيجابا على كفاءته المهنية ويجعله أكثر قناعة بالعمل الذي يؤديه.

7.3. الروح المعنوية لأستاذ التربية البدنية والرياضية:

لقد ذكرنا في كل العناصر السابقة الواجبات التي يقوم با الأستاذ، فهو كأي إنسان آخر يمارس مهنة شريفة من حقه إن يحظى بالاحترام الكامل، وخاصة من طرف الذين يحيطون به، سواء كانوا مسئولين في الإدارة، أو زملاء المهنة، أو التلاميذ، وهذا الاحترام لابد أن يستمر رغم العوائق التي يواجهها ذلك الأستاذ في طريقه، فليس كل ما يتوقعه وهو بعيد عن الممارسة العملية سيجده حتما أثناء العمل، فعلى سبيل المثال من المتوقع بعد التكوين الذي قام به أن يجد 20 أو 30 تلميذاً في كل قسم، لكن في الواقع يكتشف 35 أو 40 تلميذاً بالقسم الواحد (نشيال كانتور،1971، ص.161)؛ كما أن هناك ظروفاً تؤثر من قريب أو من بعيد على مهنة الأستاذ، وهذه الظروف تكون إما اجتماعية أو اقتصادية أو شخصية، لذا يجب مراعاة كل هذه النواحي لتعديل وتحسين وضعية الأستاذ وجعله يقوم بمهمته على أحسن وجه.

8.3. فهم أهداف التربية البدنية و الرياضية :

يتحتم على الأستاذ فهم أهداف مهنة التربية البدنية و الرياضية سواء كانت طويلة المدى أو قصيرة المدى، لها أغراض مباشرة أو غبر مباشرة؛ لذا فان معرفة الأستاذ لهذه الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها تجعله قادرا على النجاح في عمله اليومي؛ وإذا ما عرفت أغراض التربية البدنية و الرياضية جيدا، أمكن عمل تخطيط سليم لبرنامجها.

9.3. تخطيط برنامج التربية البدنية والرياضية:

المسؤولية الثانية لأستاذ التربية البدنية والرياضية إدارته في ضوء الأغراض، وهذا يعني الاهتمام باعتبارات معينة أولهما و أهمها احتياجات ورغبة الأفراد الذين يوضع البرنامج من اجلهم، و يراعى عند وضع البرنامج ضرورة تعدد أوجه النشاط؛ وهناك عدة عوامل تدخل في تحديد الوقت الذي يخصص لكل من هذه الأنشطة مثل العمر، كذلك يجب أن يأخذ بعين الاعتبار عدد المدرسين، الأدوات، حجم الفصل، عدد التلاميذ، والأحوال المناخية.

كذلك يجب مراعاة القدرات العقلية، و الجسمية للمشتركين (التلاميذ)، وتوفير عامل الأمان والسلامة، ومن البديهي أن يتناسب البرنامج مع المراحل التعليمية المختلفة (امين انور الخولي،1996،ص.155،154).

10.3. توفير القيادة:

إن توفير القيادة الرشيدة يساعد على تحقيق أغراض التربية البدنية والرياضة، والقيادة خاصية تتوفر في المدرس الكفء؛ هذه الخاصية لها أثرها على استجابة التلاميذ لشخصية المدرس وتوجيهاته، ومن بين الوظائف الأساسية للقيادة الوصول بقدرات الفرد إلى أقصى طاقاته من النواحي الجسمية و العصبية و العقلية و الاجتماعية؛ كما أن هذه القيادة لا تكتسب ما لم يتحصل المدرس على التدريب المهني الكافي كي يصبح قادراً على فهم المشكلات التي يتضمنها ميدان التربية البدنية و الرياضية؛ و يجب أن يدرك الأستاذ أن مسؤوليته تمتد خارج نطاق الجماعة إلى المدرسة التي يعمل بها، و ليس المدرسة فحسب بل و المجتمع المحيط به، فهو موجود في وسط يجب أن يؤثر فيه و يتأثر به.

4.أستاذ التربية البدنية و الرياضية من زوايا مختلفة:

1.4. أستاذ التربية البدنية و الرياضية الإنسان:

إن أستاذ التربية البدنية و الرياضية هو أولا و قبل كل شيء إنسان ومخلوق كسائر المخلوقات يتميز بقلب و أحاسيس و شعور، وقد أثبتت بعض التجارب الأمريكية بان أستاذ التربية البدنية والرياضية يعتبر اقرب شخص بالنسبة للتلميذ، و هو كذلك موظف كسائر الموظفين مسير من طرف نظام التمع و سلوكات ثقافية اجتماعية مستمدة من الهيئة العليا (عن يخلف احمد،2001،ص.98).

والشيء الذي تتميز به التربية البدنية و الرياضية هو التعبير عن مختلف المشاعر و الأحاسيس عن طريق الجسد، فهذه الحركات الجسمية المختلفة تعطي صورة واضحة لكل من التلاميذ، والأستاذ، والعلاقات المختلفة خلال ممارسة النشاطات؛ كما أن البيداغوجيا صفة تعبر عن مختلف الطرق و الوسائل التي يتعامل بها الأستاذ لتوجيه النمو المختلف لتلاميذه، وإزالة العوائق التعليمية والاجتماعية، والنفسية التي تعيق العملية التعليمية، أو المهمة التكوينية المسندة إليه.

لذا يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية إنسانا طبيعيا، فهذه الطبيعة مكونة من مختلف صور الإنسانية كالخير، الحب، المساواة، التعاون... تلاحظ من خلال تخطيطه لحصص التربية البدنية والرياضية من خلال الأهداف الإجرائية و التربوية؛ فخفة الدم و البشاشة تبعث في نفسية التلميذ الراحة و الاطمئنان، و في ذهنه الاعتماد على النفس والثقة في المعلومات المقدمة إليه، وهنا يكون الأستاذ مثالا للإنسانية و الإخلاص (محمد رفعت رمضان،1994،ص.64).

2.4. أستاذ التربية البدنية والرياضية المربي:

إن وظيفة الأستاذ الأساسية و لاسيما في الأمم النامية أن يربي التلميذ، و معنى التربية البدنية هنا هو أن يصل بالتلميذ إلى أحسن وضع ممكن في استطاعته أن يصل إليه؛ ويتجلى فضل الأستاذ في أنه ينمي التلميذ ما أمكن ابتداءً من الحالة الأولى التي يجده عليها، وبذلك يمكن أن يقول انه قاد التلميذ أثناء الدراسة إلى أحسن حال متوقعة انطلاقا من الخلفية و الاستعدادات الفطرية القائمة في ذات التلميذ.

ومن الجهة المعرفية يرى محمد رفعت رمضان، انه من واجب الأستاذ المربي إمداد التلميذ بكل ما درسه في المعهد و تعلمه و جربه حتى يجهزه للحياة المستقبلية، سواء كانت في المراحل الدراسية أو النشاطات الخارجية؛ كل ذلك في نفس الوقت يستخدم في حسن المرافقة و حسن

الأخذ باليد، و يحبب المطلوب تجنبا يؤسر الرغبة الفطرية، و يغير ال ع الطبيعي، و يحول المهمة نحو ما نريد أن نحمل عليه التلميذ و نجعله في مكتسباته، و بذلك يكون الأستاذ المربي قد أعان التلميذ على التكوين الحق (محمد رفعت رمضان،1994،ص.65).

3.4. أستاذ التربية البدنية والرياضية الملقن:

في الواقع إن عددا كبيرا من الناس و المدهش جل المثقفين يظن أن تدريس مادة التربية البدنية و الرياضية هو نوع من الرياضة كالجري و الوثب و القفز...؛ أو أن مهارة الأستاذ تقتصر فقط على مقدار ما يحصله التلاميذ من معارف على يديه، وأن نجاحه في عمله يتوقف على نجاح التلميذ، غير أننا نرى بان هذا الرأي خاطئ تماما؛ فالوظيفة الأساسية للأستاذ لا تتوقف على إعداد التلميذ للنجاح في الاختبار فقط، وهنا يظهر الفرق بين التربية التقليدية و الحديثة، فعمل الأستاذ في التربية التقليدية كان إعطاء المعلومات و ما على التلميذ إلا الاستقبال و أخذ ما يعطى له، ثم يمتحن لمعرفة مدى حفظ و تخزين المعلومات و المعارف لديه، هكذا نشأت فكرة الامتحان و أصبح همُ التلميذ الوحيد هو الامتحان لكي يتمكن من الاجتياز.

أما في التربية الحديثة فعمل الأستاذ قد تغير، ولم يعد النشاط كله من جانبه، بل أصبح موقف التلميذ ايجابيا، فالتلاميذ في نظر التربية الحديثة ليسوا مادة عديمة الحياة، ولكن كائن حي والحياة لا يمكن تعريفها إذا أهملنا قدرة الكائن الحي على تلبية دواعي بيئته، وعلى النشاط الذاتي الذي يرمي إلى الاتصال بالبيئة، وهو بذلك يكتسب خبرات ومهارات، وهذه الأخيرة تساعد على القيام بنشاط جديد، واكتساب مهارات أخرى، وهذا ما نعبر عنه بالنمو العقلي عن طريق النشاط الذاتي (محمد رفعت رمضان،1994،ص.100).

ومع هذا الاتجاه الجديد فان وظيفة الأستاذ ازدادت أهمية، فنشاط التلميذ المرتكز على ميوله يأخذ ألوان متعددة تؤدي إلى سلوك طرق مختلفة للتعبير عنها، ووظيفة الأستاذ هي أن يهيئ الفرصة المناسبة التي تساعد على الإفصاح عن رغبات ونزعات التلميذ، هذه هي مهمة المربي بل مهمة التربية بأوسع معانيها .

و الحرية شيء ضروري في النمو السليم للتلميذ، فإذا كانت مطلوبة في النمو البيولوجي فإنا موجودة في نمو المهارات والخبرات التعليمية التربوية، حتى نكشف من خلالها عن الفروق الفردية و المواهب، وهذا عن طريق توجيه التلاميذ للعمل والنشاط، و تيئ الجو المناسب لكسب المعرفة، كما يثير الأستاذ سلسلة من المشكلات تتحدى عقولهم وأجسامهم وتثير نشاطهم للتغلب عليها وحلها (وضع التلميذ في موقف إشكال).

وهكذا يظهر جليا دور الأستاذ كملقن, ودوره على إبراز شخصية التلميذ وتكوينها خلقيا، بدنيا، اجتماعيا، وإعداد المواقف المتنوعة للتعلم واكتساب الخبرات (عبد اليد شعلال،1988،ص.83).

4.4. أستاذ التربية البدنية و الرياضية المنشط :

تُستخدم الكثير من الألفاظ و المصطلحات في ميدان التربية البدنية و الرياضية كالتربية، التنشيط، التعليم... لما تحمله كل منها من جوانب يمتاز بها أستاذ التربية البدنية و الرياضية، فهو ذو ادوار مختلفة في المؤسسة التربوية أو خارجها، فهو ذلك المربي، والاجتماعي، والنفساني، والصديق، إلى غير ذلك من الأدوار الاجتماعية التي ترجع بالفائدة المعنوية للفرد و المجتمع؛ وأستاذ التربية البدنية والرياضية أثناء عمله يتعامل مع مجموعات من التلاميذ، حيث يطبق معهم طرقا وأساليب مختلفة في التدريس، لذا فهو يقوم بدور الأستاذ المنشط، فالتنشيط يعني إعطاء حياة للجماعة أي تحريك و تفريغ كل ما هو في نفسية التلاميذ، و جعلهم يستغلون و يستثمرون كل ما يملكونه من مواهب تعبيرية و أفكار إبداعية، فيؤثر الواحد في الأخر، وتصبح الجماعة مفعمة بالحياة من خلال تجاوبها لمختلف النشاطات، التفاعلات، العلاقات، والاتصال الذي يمنحهم الإحساس بالتضامن و التكامل.

كما نلاحظ فان التربية البدنية والرياضية تجمع بين التربية و التنشيط في التدريس، فإنها ليست مجرد حركات و نشاطات تؤدى دون هدف أو تخطيط أو أغراض؛ مما جعلها تستمد قواعدها و نظرياتها من مختلف العلوم، بغرض الوصول إلى تنمية مدارك الفرد من الناحية البدنية، الحركية، العقلية، والعلاقات الإنسانية؛ وذلك لكي يكون الفرد عضوا فعالا في جماعته المدرسية ومجتمعه.

5. واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية:

1.5. الواجبـ ـات العامة:

تشكل الواجبات العامة لأستاذ التربية البدنية و الرياضية جزءاً لا يتجزأ من مجموع واجباته المهنية في المؤسسة التي يعمل بها, و هي في نفس الوقت تعبر عن النشاطات و الفعاليات التي يبديها اتجاه المؤسسة في سياق العملية التعليمية المدرسية.

و لقد أبرزت دراسة أمريكية أن مديري المؤسسات يتوقعون من مدرس التربية البدنية و الرياضية الجديد ما يلي:

- لديه شخصية قوية تتسم بالحسم، الأخلاق و الاتزان.
- يعد إعداد مهنيا جيدا لتدريس مادة التربية البدنية و الرياضية.
- يتميز بخلفية عريضة من الثقافة العامة.
- يستوعب المعلومات المتصلة بنمو الأطفال و تطورهم كأساس لخبرات التعليم.
- لديه القابلية للنمو المهني الفعال و العمل الجاد المستمر لتحسين مستواه المهني.
- لديه الرغبة للعمل مع كل التلاميذ و ليس مع الرياضيين الموهوبين فقط.

2.5. الواجبـ ـات الخاصة:

إلى جانب الواجبات العامة توجد واجبات خاصة به, يتوقع أن يؤديها من خلال تحمله بعض المسؤوليات الخاصة بالمؤسسة، وهي متصلة بالتدريس اليومي في المدرسة، و هي في نفس الوقت تعتبر احد الجوانب المتكاملة لتقدير عمل المدرس بالمدرسة و منها:

- ❖ حضور اجتماعات هيئة التدريس، واجتماعات القسم و لقاءاته، تقييم التلاميذ وفقا للخطة الموضوعة.
- ❖ إدارة برامج التلاميذ أصحاب المشكلات الوظيفية والنفسية (الفروقات الفردية) .
- ❖ تنمية واسعة للمهارات الحركية و القدرات البدنية لدى التلاميذ.
- ❖ تقرير قدرات الطلبة في مقرراتم الدراسية.
- ❖ السهر على سلامة التلاميذ و رعايتهم بدنيا و عقليا و صحيا.
- ❖ الإشراف على التلاميذ عند تكليفهم بأي مسؤولية (أمين أنور الخولي،1998،ص.154).

6. الخصائص الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية الوسيط بين التمع والتلميذ، و نموذجاً يتأثر به التلاميذ، بحيث يقوم بتمكينهم من الحصول على معارف جديدة، كما يعمل للكشف على مهاراتم الحركية و قدراتم العقلية ثم توجيههم الوجهة الصحيحة, ولكي يقوم أستاذ التربية البدنية والرياضية بوظيفته بصفة جيدة وجب أن يتصف بمجموعة من الخصائص و الصفات في عدة جوانب باعتباره معلما و مربيا و أستاذا.

1.6. الخصائص الشخصية:

لمهنة التعليم دستور أخلاقي لابد أن يلتزم به جميع الأساتذة ويطبقون قيمه ومبادئه على جميع أنواع سلوكهم، وبذا الصدد قام مكتب البحوث التربوية في نيويورك بإلقاء الضوء على بعض مستلزمات شخصية الأستاذ وذلك لمساعدة هذا الأخير على معرفة نفسه بصفة جيدة، وقد تمحورت هذه الدراسة حول العناصر التالية: الهيئة الخارجية للأستاذ (هل هو نشيط، خامل، منبسط...) علاقته مع التلاميذ، مع الزملاء، مع رؤسائه، مع أولياء أمور التلاميذ (تركي رابح، 1990، ص.426).

فمهنة التدريس تحتاج إلى صفات خاصة حتى يصير هدف التعليم سهل التحقيق، ويمكن إيجاز هذه الصفات فيما يلي:

- ✓ العطف واللين مع التلاميذ: فلا يحبذ أن يكون قاسيا مع التلاميذ فيعزلهم عليه، ويفقدهم الرغبة في اللجوء إليه والاستفادة منه، ولا يكون عطوفا لدرجة الضعف فيفقد احترامهم له ومحافظتهم على النظام.
- ✓ الصبر والتحمل: إن الأستاذ الجيد هو الذي ينظر إلى الحياة بمنظار التفاؤل فيقبل على عمله بنشاط ورغبة، فالتلاميذ كونم غير مسئولين هم بحاجة إلى السياسة والمعالجة، ولا يجدي فهم الأستاذ سيكولوجية التلميذ إلا إذا كان صبورا في معاملتهم, قوي الأمل في نجاحه في مهنته.
- ✓ الحزم والمرونة: فلا يجب أن يكون ضيق الخلق، قليل التصرف، سريع الغضب، يفقد بذلك إشرافه على التلاميذ واحترامهم له، لذلك يجب ألاّ يوجّه إلى مهنة التدريس من كان ذا مزاج قلق غير مستقر.
- ✓ أن يكون طبيعيا في سلوكه مع تلاميذه وزملائه.

2.6. الخصائص الجسمية:

لا يستطيع الأستاذ القيام بمهمته على أكمل وجه إلا إذا توفرت فيه خصائص جسمية هي:

- ✓ تمتعه بلياقة بدنية كافية تمكنه القيام بأي حركة أثناء عمله.
- ✓ القوام الجسمي المقبول عند العامة من الأشخاص خاصة التلاميذ، فالأستاذ يجب أن يراعي دائما صورته المحترمة التي لها اثر اجتماعي كبير.
- ✓ أن يكون دائم النشاط، فالأستاذ الكسول يهمل عمله ولا يجد من الحيوية ما يحركه للقيام

بواجبه (صالح عبد العزيز،عبد العزيز عبد اليد،1984،ص.20).

- ✓ يجب ان يتمتع بالاتزان و التحكم العام في عواطفه و نظرته للآخرين, فالصحة النفسية والجسدية والحيوية تمثل شروطا هامة في إنتاج تدريس ناجح ومفيد, كالصوت الجلي و المسموع والمتغير النبرة حسب متطلبات الموقف التعليمي وطبيعته، حيث إن وسيلة الاتصال العام في التعليم المدرسي هي الكلمة المسموعة، فإذا كان صوت الأستاذ غير واضح أو خافت يؤول هنا بالعملية التعليمية التربوية إلى فشل أو تدني في النوعية (محمد زيدان حمدان،1985،ص.18).

3.6. الخصائص العقلية و العلمية:

على الأستاذ أن يكون ذا قدرات عقلية لا يستهان بها، وأن يكون على استعداد للقيام بالأعمال العقلية بكفاءة وتركيز، لأنه يحتاج دائما إلى تحليل سلوك التلاميذ، وتحليل الكثير من المواقف التي تنطوي على مشكلاتهم التربوية.

وبصفة عامة إن عملية التربية تقتضي من صاحبها سرعة الفهم و حسن التصرف و اللباقة و المرونة، فالأستاذ لا بد أن يصل إلى مستوى عال من التحصيل العلمي و هو مستوى لا يمكن الوصول إليه بدون ذكاء.

بعد كل هذه العناصر التي سبق ذكرها يمكننا و بسهولة تلخيص أهم العناصر التي يمكن للأستاذ أن يتميز بها حتى يصبح ناجحا في مهنته وأهمها ما يلي:

- ✓ على الأستاذ أن يكون ذا شخصية قوية تمكنه من الفوز بقلوب التلاميذ و احترامهم.
- ✓ أن يطبق المبادئ التربوية الحديثة في عمله مثل التعاون, الحرية، العمل برغبة، و الجمع بين الناحيتين العلمية والعملية في عملية التعليم.
- ✓ أن يكون قوي السمع و البصر خاليا من العاهات الجسدية.
- ✓ أن يكون رحب الصدر قادرا على التحكم بأعصابه و ضبط شعوره.
- ✓ أن يتيح فرص العمل و التجارب للتلاميذ حتى يعتمدوا على أنفسهم و يكون لهم تفكير حرا مستقلا.
- ✓ أن يكون جديرا بان يكون المثل الأعلى في تصرفاته و مبادئه أمام التلاميذ.
- ✓ أن يكون واعيا بالمشاكل النفسية و الاجتماعية للتلاميذ و يبين ذلك أمامهم حتى يضعوه موضع ثقة.
- ✓ المثابرة دوما للتجديد في العمل نحو الأفضل و الأنجع.

✓ أن يكون قادرا على التحصيل السريع و مصدر للتجديد, فعلى دعم المعرفة والتفكير العلمي يستمد المعلم سلطته (محمد السباعي،1985،ص.38).

كما يجب أن يكون أستاذ التربية البدنية والرياضية نشيط العقل منظم التفكير، واسع النظرة للحياة، سريع الملاحظة، قادر على التصور والتخيل والاستنباط؛ وفضلا على هذه الصفات يجب أن يكون متصفا بالميزات التالية:

1.3.6. الإلمام بالمادة:

الأستاذ الكفء هو الأستاذ الواسع الاطلاع و الثقافة والواثق بنفسه, وان تكون له نزعة إلى التجريد والتجريب، وان يكون قادرا على اجتذاب ثقة تلاميذه له، أما ضعف الأستاذ في مادته فيؤدي إلى قصور تحصيل التلاميذ في هذه المادة، كما يجب أن يكون أستاذ التربية البدنية و الرياضية ميالا للاطلاع و تنمية المعارف، لان الذي لا يوسع معارفه و معلوماته لا يستطيع أن يفيد التلاميذ و يضيف. محمد زيان حمدان، أن تكون للأستاذ معرفة عامة تتمثل في أساليب و مبادئ العلوم المختلفة يمكن أن تضفي هذه المعرفة على أسلوب العلم مرونة في التعليم، و تنوعا في المعلومات التي يمكن أن يقدمها للتلاميذ (محمد زيدان،1985،ص.60).

2.3.6. الذكـاء:

فالأستاذ على صلة دائمة بالتلاميذ و مشاكلهم، لذا عليه أن يكون ذا تصرف حكيم و أن تكون له القدرة على حل المشاكل, فنجاحه متوقف على مدى ذكائه وسرعة بديهته و تفكيره, فلا بد أن يكون دقيق الملاحظة متسلسلا في أفكاره قادرا على المناقشة والإقناع، يخلق الميل لمادته عند التلاميذ (صالح عبد العزيز،1984،ص.16).

4.6. الخصائص الخُلقية والسلوكية:

لكي يؤثر الأستاذ تأثيرا ايجابيا خلال تدريس مادته على تلاميذه وفي معاملاته على المحـيط المدرسي يجب أن تتوفر فيه خصائص منها :

✓ العطف واللين مع التلاميذ: إذ يجب أن لا يكون قاسي القلب كي لا ينفرون منـه ومـن مادته.

✓ الصبر وطول البال والتحمل: فمعاملاته للتلاميذ تحتاج إلى السياسة والمعالجة بدون أن يفقد أعصابه، مع معرفة سيكولوجيتهم التي سوف تساعده في اختيار الطريقة المناسبة في معاملتـهم، فعند فقدانه الصبر يغلب عليه طابع القلق وهذا يؤدي به إلى الإخفاق في عملية التدريس.

- ✓ الأمل والثقة بالنفس: فالأستاذ يجب أن يكون قوي الأمل حتى ينجح في مهمته، وان يكون واسع الأفاق بعيد التصورات كي يصل إلى تفهم التلاميذ، وهذا لا يكون إلا بالثقة في النفس.
- ✓ أن يكون مهتما بحل مشاكل تلاميذه، ما أمكنه ذلك من تضحيات.
- ✓ يجب أن يكون محبا لمهنته جادا فيها ومخلصا لها.
- ✓ أن يحكم بإنصاف فيما يختلف فيه التلاميذ، ولا يبدي أي ميل لأي تلميذ دون الجماعة، فهذا يثير الغيرة بين التلاميذ.
- ✓ يجب أن يكون متقبلا لأفكار التلاميذ متفتحا لهم.
- ✓ أن يكون طبيعيا في سلوكه مع تلاميذه وزملائه في العمل (صالح عبد العزيز،عبد العزيز عبد المجيد،1984،ص.163-162).

5.6. الخصائص الاجتماعية:

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية شخص له تجاربه الاجتماعية في الحياة تكبد مشاقها وخبر مطابها، وصبر على أغوارها بما واجهه من صعوبات نفسية واجتماعية، واجهته خلال تلك الحياة، أكسبته رصيدا معرفيا صقل تلك المعارف ورسخت لديه لما أحاط به من دراسة علمية قبل أن يكون مربيا أو أستاذا، لذا يعتبر الأستاذ رائدا لتلاميذه، وقدوة حسنة لهم، وله القدرة على التأثير في الغير، كما أن له القدرة على العمل الجماعي، لذا يجب أن تكون له الرغبة في مساعدة الآخرين و تفهم حاجاتهم، والعمل على مساعدتهم، وتهيئة الجو الذي يبعث على الارتياح والطمأنينة في القسم، كما يجب أن يكون قدوة لهم في ذلك العمل، بغرس العادات الصحيحة بين التلاميذ، وعليه العمل لتوثيق الصلة بين المدرسة والمنزل والمجتمع.

وهو إلى جانب ذلك رائدا اجتماعيا، وبالتالي فهو متعاون في الأسرة التربوية وعليه أن يسهم في نشاط المدرسة و يتعاون مع إدارتها في القيام برسالتها و مختلف مسؤولياتها (محمد مصطفى زيدان،1973،ص.45).

6.6. الخصائص النفسية:

على أستاذ التربية البدنية والرياضية أن يكون ذا شخصية رزينة سوية متزنة قوية، كما يجب أن يدع مشاكله خارج الحصة العملية حتى لا يؤثر في تلاميذه, فيجب أن يكون سويا متكامل الشخصية، لا يعاني من متاعب نفسية، وإلا فان متاعبه وهمومه ستنعكس لا محالة على تلاميذه، فقد يقسو عليهم أحيانا دون أن يكون هناك ما يبرر هذه القسوة، و كل ما في الأمر أن هذا

الأستاذ يكون قد حصر في المدرسة ظروف البيئة و مشاكله النفسية، فلم يجد إلا هؤلاء الصغار كوسيلة لتفريغ توتره بصفة عشوائية كما لو ينتقم في شخصهم (صالح عبد العزيز،عبد العزيز عبدالمجيد،1984،ص.163).

7. الأستاذ و تأثيراته في التدريس:

عندما يتحدث المرء عن التدريس فانه يذهب مباشرة إلى مصطلح إنساني نطلق عليه عادة المدرس أو الأستاذ صانع التدريس وأداته الفنية التنفيذية، حيث يصعب في معظم الأحوال عمليا ومنطقيا فصل المصطلحين عن بعضهما البعض أو فهم أحدهما دون الرجوع للأخر والتعرف عليه, ومن هذه المؤثرات التي تعمل على التأثير على سلوك الأستاذ في عمله ما يلي:

1.7. مؤثرات الخلفية الاجتماعية:

إن للحياة الاجتماعية وما تتصف به من خصائص ونظم ثقافية، إدارية، سياسية، اقتصادية، ومعاملات، وما تمليه على الأستاذ من قيم وممارسات وأساليب تفاعل مع الآخرين عموما ومع التلاميذ خاصة لها الأثر البالغ في البنية الاجتماعية لأستاذ التربية البدنية والرياضية، كما يجب أن لا نهمل جانب الحياة الأسرية الخاصة من حيث مستواها الاقتصادي المعيشي، ووظيفتها الاجتماعية، ومدى تقييمها للعلم والأساتذة، ثم مدى استقرار حياتنا اليومية.

2.7. مؤثرات الخلفية الشخصية والوظيفية:

وتشمل العمر والجنس، القيم والأخلاقيات الخاصة، الصحة العامة، وكذا نوع الخبرات الشخصية السابقة، نوع التأهيل الوظيفي والذكاء العام والخاص؛ كما تشمل الصفات النفسية مثل الاعتماد على الذات، المرونة، الوقار، الاتزان، التعاون، الموضوعية الالتزام الخلقي، المرح العام والحيوية والنشاط، والاستقرار النفسي.

أما الخصائص الشخصية الوظيفية فتتمثل في الرغبة الفطرية في التدريس، الالتزام الفطري بآدابه والانتماء لأسرة التدريس، تشجيع العلاقة الإنسانية، حب المساعدة ورعاية الآخرين، معرفة حدود الذات، تحمل المسؤولية، حب المبادرة والتجديد والمواظبة والمحافظة على المواعيد، الكفاية اللغوية الخاصة بالاتصال والمظهر العام المناسب (محمد حمدان زياد،1986،ص.54).

8. حقوق الأستاذ وتأثيرها على كفاءته المهنية:

بعد كل الواجبات التي سبق ذكرها عن الأستاذ، وكل ما يجب أن يكرس له نفسه جسميا، وروحيا لأداء مهنته على أحسن وجه، فان ذلك يستوجب الاهتمام الكامل بالأستاذ

بإعطائه كل الحقوق المؤسسة، ومن هذه الحقوق نذكر :

- ✓ يجب أن يتمتع الأستاذ في مهنة التعليم بالحرية الأكاديمية في القيام بالواجبات المهنية.
- ✓ يجب أن يشارك الأساتذة في تطوير برامج وكتب ومناهج تعليمية جديدة.
- ✓ لا يجب أن تنقص هيئات التفتيش من حرية الأساتذة أو مبادراتهم أو مسؤولياتهم.
- ✓ يجب أن تعطي السلطات توصيات الأساتذة الوزن الذي تستحقه، وذلك فيما يتعلق بملائمة المناهج الدراسية وأنواع التربية الأخرى المختلفة للتلاميذ.
- ✓ يجب تشجيع العلاقات المقامة بين الأساتذة وأولياء التلاميذ، مع حماية الأستاذ من كل تدخل غير عادل أو غير مسوغ من جانب هؤلاء، خاصة في المسائل التي تعتبر بصورة أساسية من صلاحيات الأستاذ المهنية.
- ✓ يجب توطيد دستور أخلاقي أو دستور سلوكي من جانب منظمات الأساتذة حتى تسهم هذه الأخيرة في تأكيد اعتبار المهنة وممارسة الواجبات المهنية وفق المبادئ المتفق عليها.
- ✓ من بين العوامل التي تؤثر في مكانة الأساتذة، يجب تعليق أهمية خاصة على الراتب ولاسيما أن عوامل أخرى في الظروف العالمية الراهنة كالمكانة أو الاعتبار الذي يعطى لهم حسب مستوى تقدير وظيفتهم، أي يعتمد إلى حد كبير على المركز الاقتصادي الذي يوضعون فيه (جوزيف بلاط وآخرون،1986، ص.388).
- ✓ ينبغي لرواتب الأساتذة أن تعكس أهمية الوظيفة التعليمية للمجتمع، ومن ثم أهمية الأستاذ, كما يجب للراتب أن يماثل بشكل جيد الرواتب التي تدفع لمهن أخرى تتطلب مؤهلات مماثلة.
- ✓ تزويد الأساتذة بالوسائل التي تضمن مستوى معقول من المعيشة لأنفسهم ولأسرهم.
- ✓ يجب أن يأخذ بالحسبان حقيقة أن بعض الوظائف تتطلب مؤهلات أعلى وخبرة أكثر وتحّمل مسؤوليات أكبر.
- ✓ يجب أن تحمي إجراءات الضمان الاجتماعي الأساتذة في جميع الظروف الطارئة التي يشتمل عليها ميثاق الضمان الاجتماعي لمنظمة العمل الدولية (1952) (جوزيف بلاط وآخرون،1986،ص.88)، أي الرعاية الطبية وإعانة المرضى، وإعانة الضرر أثناء الوظيفة، وإعانة الأسرة والأمومة والأكفاء بسبب المرض أو العجز وإعانة الورثة.
- ✓ يجب أن تدرك السلطات إن التحسينات في المكانة الاجتماعية والاقتصادية للمعلمين في ظروف معيشتهم وعملهم وشروط استخدامهم، ومكانتهم المهنية المستقبلية، هي أفضل الوسائل

للتغلب على أي نقص قائم عند الأساتذة الأكفاء ، وكذا العمل على جذب إلى مهنة التعليم أعدادا بالغة من الأشخاص المؤهلين تماما والاحتفاظ بهم.

9. درس التربية البدنية والرياضية:

إن درس التربية البدنية كغيره من الدروس المنهجية الأخرى، له دور فعال ومميز في تحقيـق الأهداف التربوية، حيث يمثل الجزء الأهم من مجموع أجزاء البرنامج المدرسي للنشـاط البـدني الرياضي التربوي، ومن خلاله تقدم كافة الخبرات والمواد التعليمية التي تحقـق أهـداف المنـهج، ويفترض أن يستفيد منه كل التلاميذ، ونظرا للطبيعة التعليمية للدرس يجب أن يراعي فيه المـدرس كافة الاعتبارات المتعلقة بطرق التدريس والوسائل التعليمية والتدرج التعليمي لتتـابع الخـبرات المتعلقة وطرق القياس والتعليم.

1.9. تعريف درس التربية البدنية والرياضية:

هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية في الخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، وهي تشتمل كل أوجه الأنشطة التي يريد المدرس أن يمارسـها تلاميذ هذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعلم مباشر وتعليم غير مباشر **(**محمود عوض بسيوني،1992،ص.94**).**

ويعتبر درس التربية البدنية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل علوم الطبيعـة، والكيميـاء واللغة، ولكنه يختلف عن هذه المواد لكونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية ولكنه يمدهم أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي نعطي الجوانب الصحية، النفسـية والاجتماعيـة بالإضافة إلى المعلومات التي تعطي الجوانب العلمية بتكوين جسم الإنسـان وذلـك باسـتخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة الجماعية والفردية وتتم تحت الإشراف التربوي عن طريق مربين أعدوا لهذا الغرض (حسن معوض،1996،ص.102).

وإذا كانت التربية البدنية والرياضية عرفت بأنها عملية توجيـه النمـو وقـوام الإنسـان باستخدام التمارين البدنية والتدابير الصحية وبعض الأساليب الأخرى التي تشترك مع الوسـائط التربوية في تنمية النواحي النفسية والاجتماعية والخلقية، فإن بذلك يعني أن درس التربية البدنيـة والرياضية كأحد أوجه الممارسات لها تحقق أيضا هذه الأهداف ولكن على مستوى المدرسة فمن

النمو الشامل والمتزن للتلاميذ، ويحقق احتياجاتهم البدنية طبقا لمراحلهم السنية وتدرج قدراتهم الحركية، وبهذا الشكل فإن درس التربية البدنية والرياضية لا يعطي مساحة زمنية فقط ولكنه يحقق الأغراض التربوية التي ترسمها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ (محمود عوض بسيوني،1992،ص.95).

كما يعتبر درس التربية البدنية في البرنامج الدراسي وهو أساس كل منهاج للتربية البدنية، كما يراعي حاجات الطلبة بالإضافة إلى ميولهم ورغباتهم (غسان الصادق،بدون سنة،ص.209).

2.9. بناء درس التربية البدنية والرياضية:

لقد اختلفت وجهات النظر حول بناء درس التربية البدنية والرياضية ولكن رغم هذا فإن أغلبيتهم يقسمونه إلى ثلاثة أقسام هي:

1.2.9. القسم التحضيري:

ويتضمن هذا الجزء ما يلي: الأعمال الإدارية، الإحماء (الإعداد البدني).وتتمثل الأعمال في اصطحاب الأستاذ للتلاميذ من الفصل إلى المكان المخصص لدرس التربية البدنية والرياضية مع قيام التلاميذ بتغيير الملابس واخذ المختلفة والعضلات والمفاصل وتهيئة التلميذ من الناحية النفسية والمعنوية، أما الإحماء الخاص فهو يخدم الأجزاء التي ستشارك في القسم الرئيسي بصورة كاملة وتدخل التمرينات الخاصة بكل نوع من الرياضات على حدة.

2.2.9. القسم الرئيسي:

ويتمثل النشاط التعليمي الذي يقدم المهارات والخبرات الواجب تعلمها سواء أكانت اللعبة فردية أو جماعية، وطريقة التعلم تلعب دور كبير في استيعاب التلاميذ للمادة المعلمة وهي تعبر عن أسلوب الإيضاح أو استخدام الطريقة الكلية والجزئية.

أما النشاط التطبيقي فيهدف إلى تطبيق ما تعلمه التلاميذ من جزء النشاط التعليمي وذلك بتقييم تلاميذ القسم، ويبدأ التلاميذ بالتمرين والتدريب الغيابات ثم البدء في الإحماء: الإحماء العام الذي يتمثل في التمرينات والألعاب بقصد تهيئة أجهزة الجسم حسب طبيعة الحصة تحت إشراف وتوجيه الأستاذ الذي يكون شغله الشاغل هو مراقبة المجموعة وتصحيح الأخطاء وإبداء النصح من أجل خدمة أهداف الحصة.

3.2.9. القسم الختامي:

يهدف هذا القسم إلى تهدئة أجهزة الجسم الداخلية وإعادتها بقدر الإمكان إلى ما كانت

عليه سابقا ويتضمن هذا الجزء تمرينات التهيئة بأنواعها كتمرينات التنفس، والاسترخاء والألعاب الترويحية ذات الطابع الهادئ، وقبل انصراف التلاميذ يقوم الأستاذ بإجراء تقويم النتائج التربوية ويشير إلى الجوانب الإيجابية والسلبية والأخطاء التي حدثت أثناء الدرس، وختام الدرس يكون شعار القسم أو نصيحة ختامية (عباس احمد السمرائ،1984،ص.36).

3.9. أهمية درس التربية البدنية :

يرى قاسم المندلاوي وآخرون أن للتربية البدنية الرياضية مكانه كبيرة في عملية بناء شخصية التلميذ وتطويرها بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا، ويحتاج التلاميذ إلى الحركة واللعب لكي تنمو وتتكامل أجهزتم الداخلية وتتكيف لكامل الاحتمالات والظروف الحياتية والعملية لاكتساب المناعة والمعارضة ضد الأوبئة والأمراض وتعد التربية البدنية والرياضية الوسيلة الأساسية لبناء وتكوين شخصية التلميذ النفسية الاجتماعية من خلال درس التربية البدنية والرياضية .

والوحدات التدريسية في المدرسة يتعلم التلميذ الكثير من الصفات النفسية والتربوية والاجتماعية مثل : التعاون، الاحترام ، الالتزام بتطبيق القوانين والتعليمات والنظام وتنفيذ الأوامر والإشارات وغيرها ولما كانت التربية الرياضية تعد الركن الأساسي لتطوير مكانة مهارات التلميذ لذا وجب الاهتمام إلى مادتنا وما تحتاج إليه من إمكانيات ومتطلبات بشرية ومادية من مساحات وأجهزة وأدوات وبرامج ومناهج حديثة (قاسم المندلاوي وأخرون،1990،ص.98).

وإذا كانت التربية البدنية عرفت بأنا عملية توصية للنمو البدني والقوام للإنسان باستخدام التمرينات البدنية والتدريبات الصعبة وبعض الأساليب الأخرى التي تشارك مع الأوساط التربوية بتنمية النواحي النفسية والاجتماعية والخلفية فإن ذلك يعني أن درس التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات لما يحقق أيضا هذه الأهداف ولكن على مستوى المدرسة فهو يضمن من النمو الشامل والمشرف للتلاميذ لتحقيق احتياجاتم البدنية طبقا لمراحلهم السنية، وتدرج قدرتم الحركية ويعطي الفرصة المتميزين منهم للاشتراك في أوجه النشاط داخل وخارج المؤسسة التربوية، بذا الشكل فإن درس التربية البدنية والرياضية لا يغطي مساحة زمنية فقط ولكنه يحقق الأغراض التربوية التي رسمتها السياسة في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات (محمد عوض بسيوني،1992،ص.94).

4.9. أهداف درس التربية البدنية :

يعتبر الدرس في أي مادة حجر الزاوية لكل منهاج رسمي، ولدرس التربية البدنية والرياضية

أغراض متعددة تنعكس على العملية التربوية في المجال المدرسي أولا ثم على المجتمع كله ثانيا؛ كما يسعى إلى تحقيق أهداف عديدة مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم والصفات البدنية واكتساب المهارات الحركية والقدرات الرياضية وإكتساب المعارف الرياضية والصحية وتكوين الاتجاهات القومية الوطنية وأساليب السلوك السوية (عنايات أحمد،1988، ص.11)

ويمكن تلخيص أهم أهداف درس التربية البدنية والرياضية فيما يلي:

1.4.9. تنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية:

يرى عباس أحمد السامرائي وأحمد بسطوسي أن أهم أغراض حصة التربية الرياضية تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والمطاولة والرشاقة والمرونة والقوة العضلية كأنم عنصر وصفة بدنية ترتبها بعوامل اجتماعية أو نفسية أو صحية... فتنمية القوة العضلية متطلبة لإعطاء الفرد الشخصية الدفاعية وكذلك القدرة على مواجهة أعباء الحياة فإذا كان للقوة العضلية أهمية خاصة بين العناصر البدنية سواء في المحيط المدرسي أو المجتمع ، فإن بقية العناصر الأخرى كالسرعة ،و المطاولة ، والرشاقة ، والمرونة لها قدرها من الأهلية أيضا وبتنمية مثل هذه الصفات تعمل على تقوية الأجهزة العفوية والوظيفية بالجسم كالقلب والرئتين والدورة الدموية ..الخ ، والتي تساعد الجسم على إمكانية القيام بوظائفه الحيوية وعلى التغلب على بعض المؤثرات الخارجية كمقاومة التعب وبعض الأمراض (أمين أنور الخولي،1996،ص.711)

كما أنها تعطي للجسم نشاطا وحيوية وتبعث في النفس أمل الحياة وللإنسان بجته وسعادته فأمل الحياة والبهجة والسعادة قد يكون مصدرها راحة و اطمئنان الفرد وقناعته بما وصل إليه من مستوى لهذه الصفات أو العناصر والتي تساعد في إعطائه شخصية كاملة ومتزنة ولذلك يجب الاهتمام بكل عنصر من العناصر من جهة ، والعناصر المركبة من جهة أخرى وذلك في مجال الصحة أو خارجها لغرض من الأغراض الهامة للتربية الرياضية دون إهمال إحداهما حتى تنمو هذه الصفات عند التلاميذ نموا متزنا ، لقد تكلمنا عن حصة التربية البدنية لغرض تنمية الصفات البدنية والتي لها ارتباط سواء بالفعاليات أو الألعاب الرياضية المختلفة من جهة وفي المجتمع من جهة أخرى وكما تشكل أساس وقاعدة وأهمية كبيرة لجميع فعاليات والألعاب فكل فعالية أو لعبة من الألعاب تحتاج إلى صفة بدنية خاصة.

2.4.9. التنمية العقلية :

يشير غرض التنمية العقلية إلى تجميع المعارف أو العناية على التفكير وتفسير هذه المعارف

وأوجه النشاط البدني ، يجب أن تعلم وعلى ذلك فهناك حاجة إلى التفكير من جانب الجهاز الذهني وينتج عن ذلك اكتساب المعرفة ، فيلم الشخص بمسائل مثل قوانيين وفنون الأداء والإستراتيجية في أوجه النشاط البدني والرياضي ويمكن أن نتخذ كرة السلة هنا كنموذج ففي هذه الرياضة يجب على الممارس أن يلم بجوانب عديدة كقانون اللعبة وإستراتيجية الدفاع والهجوم وأنواع التمريرات المختلفة ، وأخيرا لابد أن يعرف الفوائد والقيم المستمدة من ممارسة هذه الرياضة .

والخبرات الفنية التي يتعلمها الشخص بالخبرة ينتج عنها معارف على الفرد أن يكتسبها ، فمثلا يعرف الشخص أن الكرة تسير أسرع وبدقة أكبر ر إذا قام بخطوة عند تمريرها كما يمكن للمرء اكتساب بعض المعارف التي تعتبر غاية في الأهمية مثل التبعية والقيادة والشجاعة والاعتماد على النفس ويجب أن نؤخذ المعرفة الخاصة بالصحة مكانا هاما في البرنامج وحصيلة المعلومات تمد الشخص بخيرات وتساعد على تفهم وتفسير المواقف الجديدة التي تقابلها من يوم إلى آخر، وهذا يعني أنه يملك قدرة أكبر على الوصول إلى قرارات حكيمة، وأنه يستطيع أن يفرق بين الخطأ والصواب فعن طريق خبراته في الألعاب والرياضيات المختلفة يستطيع الشخص أن ينمي إحساسه بالقيم وتنمية اليقظة والمقدرة على شخصية الموقف المشحون بالانفعال (تشالز أبيوكور، 1964،ص.169).

ونرى أن حصة التربية البدنية والرياضية تدف إلى تنمية الحواس والمقدرة على التفكير واكتسابهم المعارف والمعلومات عن كيفية أداء الحركات الرياضية والممارسة المنظمة لها وتنمية قابلية القيادة الرشيدة وتدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك اللائق لديهم .

3.4.9. التنمية الاجتماعية والخلقية :

يرى جلال العبادي وآخرون أن الفعاليات الرياضية تتم في مجالات اجتماعية عديدة وبذا الاتجاه فإننا تظهر واحدة من العناصر الضرورية للتطور الحضاري والاجتماعي في المجتمع مما يؤكد أهمية التربية البدنية والرياضية بصفتها أداة فعالة في عملية الإعداد المتكامل للفرد والمجتمع (جلال العبادي،1989،ص.77)؛ كما تساهم الممارسة الإيجابية للفرد في تقدم المجتمع وازدهاره؛كما يكون لها أهمية في الاستخدام الأمثل والأفضل لوقت الفراغ ودعم القدرة الصحية لأبناء المجتمع على مقاومة الأمراض المختلفة وكذلك مكانتها في البناء والتنشئة الاجتماعية وأهميتها في مختلف مراحل

الحضارات الإنسانية وبتطويرها للعلاقات والروابط الاجتماعية فضلا عن أهميتها النفسية والبدنيـة (جلال العبادي، 1989،ص.79).

ويرى عدنان درويش جلون وآخرون أن الأغراض الاجتماعية تتمثل في تنمية الجو الملائم الذي يمكن الطالب من إظهار التعاون وإنكار الذات ، والإخوة الصادقة وإعدادهم للتكيف بنجاح في المجتمع الصالح وإتاحة الفرصة للتعبير عن النفس والابتكار وإشباع الرغبة في المخاطرة حتى ينمو الطالب نموا نفسيا واجتماعيا (عدنان درويش،1994،ص.30).

10. خلاصة الفصل:

لا تقتصر وظيفة الأستاذ على التعليم، أي توصيل العلم إلى المتعلم، وإنما تعدت ذلـك إلى دائرة التربية، فالأستاذ مربي أولا وقبل كل شيء، وعليه تقع مسؤولية تربية التلاميذ من النـواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية؛ وعلى ذلك فأستاذ التربية البدنية والرياضية يجب أن يتصف بجملة من السمات والخصائص القيادية التي تحتاجها مهنته.

من خلال هذه العناصر نجد أن المنظومات التربوية غير مطالبة بالحرص علـى واجبـات الأساتذة فحسب، بل تتعدى ذلك بكثير، حيث أنها مطالبة أيضا بالحرص على توفير كل حقوقهم ابتداءً من الحرية المهنية و مرورا بالعلاقات بين الأساتذة وبين الطاقم التربوي كاملاً، وكذا مراعاة الجانب الاجتماعي للأستاذ؛ وهكذا فان الأستاذ ليس مؤهلا فقط كما يظن البعض، بل انه محاطا من جميع الجوانب ولا يُنتظّر منه إلا الكفاءة المهنية وأداء رسالته النبيلة.

وتهدف حصة التربية البدنية والرياضية إلى تنمية السمات الخلقية وإدماج الفـرد ضـمن المجتمع عن طريق التربية الصالحة، وتنشئة التلميذ على التحلي بالصبر، الطاعة، النظـام، وحـب الآخرين، كما ترمي إلى تعريفهم بأهمية ممارسة نشاطات التربية البدنية والرياضية، وذلك لما تحمله من خصائص وايجابيات تعود على الفرد بنتائج تدفعه ليسهم في دفع عجلة النمو والرقي الحضاري.

الفصل السابع
الإجراءات المنهجية للدراسة

الفصل السابع
الإجراءات المنهجية للدراسة

1. تمهيد:

يرجع مصطلح: منهجية (Méthodologie) إلى أصل يوناني تحت مصطلح (Logos) ويعني علم طريقة البحث؛ ويرجع مصطلح: منهج (Méethode) أيضا إلى أصل يوناني تحت مصطلح: Odos، ويعني الطريقة التي تحتوي على مجموعة القواعد العلمية الموصلة إلى هدف البحث (Modeleine GRAWITZ, 1994, p.265).

وعليه فان منهجية البحث تعني مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فان وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة الاجتماعية المدروسة (فريديريك معتوق، 1998،ص.231).

إن هدف الدراسة الحالية هو محاولة تشخيص ظاهرة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية العاملين بالثانويات والوقوف على مصادرها وأسبابا, وكذا جملة الآثار والنتائج الدالة على وقوع هذه الفئة تحت وطأة الضغوط النفسية, فان الإجراءات الميدانية تضمنت الخطوات التالية:

2. منهج الدراسة:

يعرف المنهج بانه عبارة عن مجموعة العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه (موريس انجرس، Mourice ANGERS،1996،ص.58).

إن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة وبإشكالية البحث، حيث إن طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع، وانطلاقا من موضوع دراساتنا الحالي (مصادر الضغوط النفسية لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية) الذي يتناول دراسة ظاهرة نفسية واجتماعية كما

هي عليه في الحاضر، وذلك من خلال التشخيص والوقاية وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها، بغرض توضيح تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع.

ومما سبق اعتمدنا المنهج الوصفي المسحي منهجا للدراسة، فهو يعتمد على جمع الحقائق وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالتها, ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية, ومن ثم الوصول الى تعميمات بشأن موضوع الدراسة؛ حيث قمنا في هذه الدراسة بوصف ما هو موجود في الواقع من مصادر للضغوط النفسية التي يتعرض لها أساتذة التربية البدنية والرياضية.

3. أداة الدراسة:

على ضوء أهداف البحث وطبيعة الدراسة, ولأجل اختبار فرضيات البحث والوقوف على مدى تحققها قمنا ببناء مقياس لمعرفة مصادر ومسببات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية؛ وفيما يلي نبين الخطوات التي مر بها بناء المقياس:

1. المسح المكتبي ومراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المتعلقة بالضغوط النفسية في مجال علم النفس وعلم النفس التربوي الرياضي.
2. مراجعة العديد من المقاييس وقوائم مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي التي سبق إعدادها في مجال علم النفس بصفة عامة وعلم النفس الرياضي بصفة خاصة.
3. توجيه سؤال مفتوح استكشافي قصد التعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية التي يعاني منها أساتذة التربية البدنية والرياضية.
4. تحديد المحاور المقترحة لمصادر الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية استرشادا بالخطوات السابقة.
5. اقتراح عبارات (بنود) المقياس لكل محور من محاور المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور.
6. عرض القائمة بمحاورها على المحكمين في مجال علم النفس وعلوم التربية والتدريب الرياضي.
7. الصورة النهائية لمقياس مصادر الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية.

4. خطوات بناء مقياس مصادر الضغوط النفسية:

وفيما يلي شرح وافٍ لخطوات بناء مقياس مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

1.4. مراجعة بعض الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالضغوط النفسية:

قمنا ببناء المقياس بعد الاطلاع على العديد من المراجع العلمية التي تناولت موضوع الضغوط النفسية والاحتراق النفسي في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي, سواء المراجع الأجنبية أو العربية، ومنها على سبيل المثال:

أسامة راتب (1997،2001)، حسن علاوي (1998), فاروق السيد عثمان (2001), عويد سلطان المشعان (2001), الموسوي حسن(1998), أسامة الأصفر (1999)، رضا مسعودي (2003)، حسن أبو عبدة (1993)، محمد السيد الشنتاوي (2000)، شمة محمد خليفة آل خليفة (1999)، نشوى محمود حنفي وهدان (2000)، هارليك و مك ك ي (2000) Harlick & Mc Kenzie، جولد وآخرون (1996) Gould & Others.

2.4. مراجعة بعض قوائم ومقاييس الضغط النفسي والاحتراق النفسي :

أ/ مقياس الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي: Coaches Burnout Scale

تصميم (رينر مارتز ،1987، Rainer Martens) وأعد صورته بالعربية (محمد حسن علاوي، 1998)؛ ويتكون المقياس من (10) عبارات (أسئلة), خماسي التدريج (درجة كبيرة جدا, درجة كبيرة, درجة متوسطة, درجة قليلة, درجة قليلة جدا)؛ وأشار مارتنـز إلى أن هذا المقياس ما هو إلا وسيلة مساعدة للمدرب الرياضي ويهدف إلى زيادة وعي المدرب الرياضي بنفسه وحاله (حسن علاوي،1998،ص.55 - 57).

ب/ مقياس أسباب الاحتراق للمدرب الرياضي:

صمم المقياس محمد حسن علاوي (1996) للتعرف على الأسباب أو العوامل التي تسهم في زيادة الضغط على المدرب الرياضي والتي قد تؤدي إلى الاحتراق. ويتضمن المقياس 30 عبارة موزعة على خمسة أسباب أو عوامل: عوامل مرتبطة باللاعبين - خصائص المدرب وشخصيته - أسباب مرتبطة بالإدارة العليا - وسائل الإعلام - عوامل مرتبطة بالمشجعين (محمد حسن علاوي، 1998،ص.51-53).

ت/ مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي(M.B.I)MaslachBurnout Inventory

طور ماسلاش (1981) مجموعة من أسئلة حول الإعياء المهني والتي تحتوي 22 موضوعا, النضوب العاطفي, مظاهر ضياع الشخصية, وعدم تحقيق الذات في إطار العمل, حيث يقيس هذا الرائز تردد المتغيرات وشدتها. (أسامة راتب[1]،1997،ص.43؛ستورا,1997؛طوالبه,1999).

ث/ قائمة الضغوط المهنية لمعام التربية البدنية والرياضية:

قام بتصميمها محمد حسن علاوي للتعرف على الأسباب أو العوامل التي قد تؤدي إلى حدوث الضغوط على معلم التربية البدنية والرياضية؛ وتتضمن القائمة 36 عبارة موزعة على 06 أسباب أو عوامل هي:

- أسباب مرتبطة بالعمل مع التلاميذ بالمدرسة.
- أسباب مرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة.
- أسباب مرتبطة بالراتب الشهري.
- أسباب مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي.
- أسباب مرتبطة بالعلاقة بين المعلم وإدارة المدرسة.
- أسباب مرتبطة بالعلاقة مع المعلمين الآخرين.

ويقوم معلم التربية الرياضية بالإجابة على عبارات القائمة على ضوء مقياس خماسي التدريج (تنطبق بدرجة كبيرة جدا، أو بدرجة كبيرة فقط، أو بدرجة متوسطة، أو بدرجة قليلة، أو بدرجة قليلة جدا)؛ وقد صممت هذه الأداة لقياس الضغوط النفسية لمعلم التربية الرياضية والرياضية في المجتمع المصري (محمد حسن علاوي،1998،ص.72. 77).

ج/ مقياس الضغوط النفسية والمهنية:

قامت بإعداده الباحثة شمه محمد خليفة آل خليفة (1999) وذلك لغرض قياس الضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية والرياضية في الحلقة الثالثة من التعليم الأساسي والثانوي بدولة البحرين؛ وتكون المقياس من 70 عبارة موزعة على 07 محاور كتالي:

- العبء المهني.
- العبء البدني.
- العلاقات مع الأفراد.
- المكانة الاجتماعية.
- الحوافز والإمكانات.
- الدافعية.
- القلق النفسي.

على أن تتم الإجابة على عبارات المقياس باستخدام مقياس خماسي التدريج على النحو التالي (موافق بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا)؛ ويتم تصحيح العبارات بنفس الترتيب السابق (05 درجات، 04 درجات، 03 درجات، درجتان (02)، درجة واحدة)؛ على أن يتم عكس الدرجة في العبارات السلبية (شمة محمد خليفة، 1999،ص. 70-72).

ج/ مقياس الضغوط النفسية لمدربي بعض الرياضات المائية:

قامت بتصميمه الباحثة نشوى محمود حنفي وهدان (2000)، وهو مصمم للتعرف على الضغوط النفسية لمدربي رياضة السباحة والغطس والباليه المائي وكرة الماء في إطار عدد من العوامل التي يمكن أن تشير إلى الضغوط التي قد يتعرض لها المدربين من خلال عملهم في مهنة التدريب؛ وتكون المقياس من 70 عبارة مقسمة على 09 محاور (المهنة، المؤهل والخبرات، الحالة الاقتصادية، صعوبات إدارة الوقت، الأسرة والمجتمع، الإرهاق الانفعالي، الجانب الإنساني في التعامل، دافعية الانجاز، السلوك)؛ وتكون الإجابة على عبارات المقياس باستخدام مقياس رباعي التدريج (موافق بشده، موافق، غير موافق، غير موافق بشدة) (نشوى محمود حنفي وهدن،2000،ص.38-41).

3.4. الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بإعداد استمارة تحوي سؤالاً مفتوحاً، تم توزيعها على نخبة من أساتذة التربية البدنية والرياضية العاملين ببعض ثانويات العاصمة؛ وتضمنت الاستمارة التعريف بمفهوم الضغوط النفسية أولا, ثم توجيه سؤال مفتوح حول مصادر وأسباب الضغوط النفسية التي يتعرض لها أستاذ التربية البدنية والرياضية (أنظر الملحق رقم:01).

4.4. الصورة الأولية للمقياس:

على ضوء استجابات الأساتذة على السؤال الاستكشافي، والمعلومات المستقاة من بعض البحوث والكتب والمقاييس التي عالجت وتطرقت إلى موضوع الضغوط النفسية، تم وضع الصورة الأولية للأداة، والتي تكونت من مقياس يحتوي على 82 عبارة موزعين على 11 محور؛ وقد روعي في صياغة العبارات ما يلي:

- ✓ أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ✓ أن لا تشمل العبارة أكثر من معنى.
- ✓ تجنب العبارات المركبة.

5.4. عرض القائمة على الأساتذة المحكمين:

عرضت الصورة الأولية للأداة على عدد من الأساتذة في علم النفس وعلوم التربية، وأستاذة بقسم التربية البدنية والرياضية؛ وذلك لإبداء الرأي في محاور المقياس، ومدى صلاحية ومناسبة العبارات الموضوعة لقياس مصادر الضغوط النفسية لدى الفئة المدروسة؛ وكذا إضافة بعض العبارات والبنود التي من شأنا إثراء المقياس؛ حذف أو تعديل بعض العبارات والبنود الغير مناسبة؛ وقد أسفرت العملية على جملة من الملاحظات أخذت بعين الاعتبار حيث تم إجراء بعض التعديلات المناسبة والمتمثلة في:

- إضافة بعض العبارات وحذف العبارات مزدوجة المعنى أو المتكررة.
- دمج وإدراج بعض المحاور الجزئية تحت محاور كلية.
- تعديل صياغة التعليمة.
- التعديل في صياغة بعض العبارات لتتواءم مع التعليمة.

6.4. الصورة المعدلة لمقياس مصادر الضغوط النفسية:

بعد تعديل المقياس والأخذ بعين الاعتبار كل ملاحظات المختصين و أساتذة في علم النفس، تكونت الصورة المعدة للتطبيق من 08 محاور و77 عبارة, وقمنا بترتيب عباراتا بطريقة عشوائية.

5. أدوات جمع البيانات:

1.5. وصف أداة القياس:

بناءً على الخطوات السابقة الذكر تكونت الصورة النهائية للأداة من جزأين (انظر الملحق رقم:03) مقسمة كما يلي:

أ- الجزء الأول:

ويحوي هذا الجزء البيانات الشخصية الخاصة بأستاذ التربية البدنية والرياضية والتي تشمل: (الجنس؛ السن؛ الخبرة المهنية؛ الصفة؛ الحالة العائلية).

ب- الجزء الثاني:

ويحتوي هذا الجزء مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها أستاذ التربية البدنية والرياضية؛ ويتكون من 77 عبارة موزعة على 08 محاور؛ وفيما يلي جدول يشرح المقصود من هذه المحاور وعلى ما تشمله هذه المحاور من عبارات.

جدول رقم (01): شرح المحاور الخاصة بالمقياس مع ذكر عدد العبارات.

م	اسم المحور	عدد العبارات	ويشتمل على
1	العمل مع التلاميذ	08	يقصد به علاقة الأستاذ بالتلاميذ باعتبارهم محور العملية التربوية التعليمية.
2	جماعة العمل	13	ويشمل زملاء العمل (زملاء المادة أو غيرهم)، الإدارة .
3	التوجيه التربوي	06	يقصد به علاقة الأستاذ بمفتش التربية.
4	ظروف العمل	18	وتشتمل على الظروف الفيزيقية، الإمكانات والوسائل، الأمن والسلامة في المحيط المدرسي.
5	الراتب الشهري	06	يقصد به الراتب الذي يتقاضاه الأستاذ ومدى مناسبته لمسؤولياته وواجباته.
6	العبء البدني	07	يقصد به العبء البدني الذي يعاني منه أستاذ التربية البدنية والرياضية خلال تأدية واجبه المهني.
7	صراع الدور	11	يقصد به الصراع المتولد بين متطلبات عمل أستاذ التربية البدنية والرياضية والتزاماته الشخصية الأخرى.
8	المكانة الاجتماعية	08	يقصد به المكانة التي تحتلها مادة التربية البدنية والرياضية، ونظرة المجتمع لهذه المادة.

وتتوزع عبارات مقياس المصادر على (08) محاور كالتالي:

جدول رقم (02): توزيع العبارات على محاور مقياس مصادر الضغوط النفسية.

م	المحاور	أرقام العبارات
1	العمل مع التلاميذ	01، 11، 18، 24، 42، 43، 57، 73.
2	جماعة العمل	05، 06، 27، 28، 32، 48، 49، 53، 54، 55، 56، 66، 68.
3	التوجيه التربوي	04، 26، 33، 67، 75، 76.
4	ظروف العمل	02، 12، 13، 20، 21، 38، 39، 58، 59، 60، 61، 62، 63، 64، 65، 71، 72، 77.
5	الراتب الشهري	03، 14، 19، 34، 51، 52.
6	العبء البدني	10، 16، 23، 35، 44، 45، 70.
7	صراع الدور	08، 09، 17، 25، 29، 36، 37، 40، 41، 50، 74.
8	المكانة الاجتماعية	07، 15، 22، 30، 31، 46، 47، 69.

للإشارة فقد تم إعداد هذا المقياس على ضوء المعايير الخاصة بإعداد المقاييس، وقد استعمل الباحث مقاييس تقدير وصفية خماسية التدريج؛ ويقول جليفورد، Guilford (1954)، من أن معاملات الثبات تزداد كلما زادت اختيارات الاستجابة، وأن أكبر ثبات وجد عندما كانت اختيارات الاستجابة سبعة اختيارات (محمد نصر الدين رضوان،2006،ص.393 -403)؛ فعن طريق هذا المقياس نستطيع أن نحدد مركز الفرد عن طريق استجاباته على مقياس مستمر ومتصل، له طرفان يمثلان درجة كبيرة جدا للتعرض للضغط ودرجة قليلة جدا للتعرض له (عبد الرحمان العيسوي،1999).

2.5. تصحيح القائمة:

يطلب من الأستاذ قراءة كل عبارة وتحديد درجة تعرضه لها؛ وذلك بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة أمام واحد من خمسة خيارات؛ و يتم تصحيح القائمة بمنح قيمة تتراوح من خمسة درجات إلى درجة واحدة كالتالي:

الخيارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
الدرجة	05	04	03	02	01

ويجب أن نشير إلى وجود عبارات في اتجاه هدف القائمة (وجود ضغوط نفسية)، وأخرى عكس هذا الهدف (عدم وجود ضغوط) على كامل محاور المقياس؛ ويتم تصحيح هذه العبارات السلبية على النحو التالي:

- بدرجة كبيرة جدا تمنح درجة واحدة (01).
- بدرجة كبيرة تمنح درجتان (02).
- بدرجة متوسطة تمنح ثلاثة (03) درجات.
- بدرجة قليلة تمنح أربعة (04) درجات.
- بدرجة قليلة جدا تمنح خمسة (05) درجات.

والجدول التالي يبين أرقام العبارات التي في اتجاه هدف القائمة، والتي ليست في هذا الاتجاه على كل محاور المقياس الثمانية (08):

جدول رقم(03): العبارات السلبية والايجابية التابعة لكل محور.

المحور	**أرقام العبارات** التي في اتجاه **هدف القائمة**	**أرقام العبارات التي ليست** في **اتجاه هدف القائمة**
العمل مع التلاميذ	11، 18، 24، 42، 43، 73.	01، 57.
جماعة العمل	06،27، 28، 32، 48، 49، 66، 68	05، 53، 54، 55، 56
التوجيه التربوي	04، 26، 67، 33	75، 76.
ظروف العمل	02،12، 13، 20،21، 38، 39، 59، 60،61، 62، 63، 64، 65، 71، 72	58، 77.
الراتب الشهري	03، 14، 19، 34	51، 52
العبء البدني	10، 16، 23، 35، 44، 45، 70	
صراع الدور	08، 09،17،25،29،36،37،40،41،50، 74	
المكانة الاجتماعية	15، 22، 30، 31، 46، 47، 69	07

6. الصدق والثبات:

للتحقق من صلاحية أداة الدراسة، والتأكد من توفرها على الخصائص السـيكومترية، تم تطبيقها على عينة استطلاعية قوامها أربعون (40) أستاذ يُدرِسُون مادة التربية البدنية والرياضـية بمختلف ثانويات الجزائر العاصمة، ومن خلال النتائج المحصل عليها تم حساب:

1.6. صدق الأداة: Validity

ويعد أحد أهم الشروط الواجب توفرها في أدوات القياس، وهو من أهم معـايير جـودة الاختبار؛ وتعرفه أنستازي، Anastasi (1990)، إن صدق الاختبار يعني ما الذي يقيسه الاختبار، وكيفية صحة هذا القياس؛ ويعرفه ليندكويست، Lindquist (1951)، هو الدقة التي يقيس بـا الاختبار ما وُضِعَ من أجله. (محمد نصر الدين رضوان،2006،ص.177)؛ ويقبل الصـدق علـى أسـاس معاملات الارتباط التي تشير إليه؛ ومن أجل التأكد من صدق الأداة اتبع الباحث أكثر من وسيلة لتقنين معامل صدق المقياس وهي كالتالي:

أ- الصدق الظاهري: Face Validity

يشير هذا النوع من الصدق إلى ما إذا كان المقياس يبدو كما لو كان يقيس أو لا يقيس ما وضع من أجل قياسه؛ ويدل هذا النوع من الصدق على المظهر العام للمقياس كوسيلة من وسائل القياس.

ب- صدق المضمون أو المحتوى: Content Validity

هو قياس لمدى تمثيل الاختبار لنواحي الجانب المقاس عن طريق تحليل عناصر المقياس تحليلا منطقيا لتحديد الوظائف، والجوانب الممثلة فيه، ونسبة كل منها إلى المقياس بأكمله؛ ويعتمد هـذا الصدق على مدى تمثيل الاختبار للمواقف التي يقيسها، هذا وقد اعتمد الباحث على ما يلي لتقنين هذا النوع من الصدق:

- ✓ المراجع العلمية والدراسات السابقة.
- ✓ حكم الخبراء والمتخصصين.(أنظر ملحق رقم:02).
- ✓ المعلومات التي يجب أن تتوافر في ما يراد قياسه (الدراسة الاستطلاعية، أنظر ملحق رقم:01).

ج- الصدق الذاتي: Intrinsic Validity

ويقصد به الصدق الداخلي للاختبار، وهو عبارة عن الدرجات التجريبية للاختبار منسوبة للدراجات الحقيقة الخالية من أخطاء القياس؛ ويقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الأداة؛ وبما أن معامل ثبات المقياس يساوي: 0.70، فإن معامل الصدق الذاتي يكون كالتالي:(محمد نصر الدين رضوان،2006،ص.216).

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

الصدق الذاتي = 0.84

د- صدق التكوين الفرضي: Construct Validity

هو تحليل لمدى ظهور الدرجات الاختبار في ضوء المفاهيم السيكولوجية، وهناك أنـواع مختلفة لتقنين الصدق بذا المعنى، ولقد استخدم الباحث منـها الاتسـاق الـداخلي (Internal Consisitency)، وهذا النوع يؤدي إلى الحصول على تقدير للصدق التكويني للاختبار، ويكـون باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation).

وتم حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات محاور المقياس الثمانية و الدرجة الكلية للمحور من جهة؛ وحساب معاملات الارتباط بين درجات كل المحاور والدرجة الكلية للمقياس من جهة أخرى.

1.1.6. معامل ارتباط عبارات محور العمل مع التلاميذ بالدرجة الكلية للمحور:

جدول (04): معامل ارتباط عبارات المحور الأول.

ن= 40

م	رقم العبارة في المقياس	العبـــــــــــــارات	المحور
1	1	أشعر بأن التلاميذ لديهم اهتمام واضح بحصة التربية البدنية والرياضية	**0.36
2	6	مشكلة ضبط النظام مع التلاميذ تأخذ مني وقتا طويلا وتجعلني عصبيا	**0.66
3	13	يضايقني التلاميذ غير المتعاونين في الحصة	**0,56
4	18	يضايقني كثرة تغيب تلاميذ السنوات النهائية عن حصص التربية البدنية والرياضية	**0,25
5	35	ملابس التلاميذ لا تساعد على الأداء الحركي في حصة التربية البدنية والرياضية	**0.58
6	36	أصبحت أتضايق بسهولة من سلوك التلاميذ	**0.63
7	47	أعداد التلاميذ في القسم الواحد قليلة مما يساعد على استفادتهم من حصة التربية البدنية	**0,37
8	62	التلاميذ ليس لديهم الرغبة للاشتراك في حصة التربية البدنية والرياضية	**0,44

**دالة عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول (04) أن معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبـارات المحـور الأول (العمل مع التلاميذ) بالدرجة الكلية للمحور ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 حيـث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.66 عند العبارات: مشكلة ضبط النظام مع التلاميذ تأخذ مـني وقتـا طويلا وتجعلني عصبيا، أصبحت أتضايق بسهولة من سلوك التلاميذ، ملابس التلاميذ لا تسـاعد على الأداء الحركي في حصة التربية البدنية والرياضية؛ وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.25 عند العبـارة رقم 18: أعداد التلاميذ في القسم الواحد قليلة مما يساعد على استفادتم من حصة التربية البدنيـة عند مستوى دلالة 0.01.

2.1.6. معامل ارتباط عبارات محور جماعة العمل بالدرجة الكلية للمحور:

يتضح من الجدول (05) أن جميع عبارات محور جماعة العمل ذات علاقة إرتباطيـة دالـة بالدرجة الكلية للمحور عند مستوى دلالة 0.01، حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.61 عند العبارة رقم 22: رأي غير مهم لمدير الثانوية؛ و بلغ أدنى معامل ارتباط 0.47 عند العبارة رقم 46 : أشعر بان العلاقات بيني وبين معظم الأساتذة وثيقة

جدول (05): معامل ارتباط عبارات المحور الثاني.

ن= 40

م	رقم العبارة في المقياس	العبـــــــــــــــــارات	المحور
1	21	مدير الثانوية لا يقدر عملي التقدير الكافي	0.57**
2	22	رأي غير مهم لمدير الثانوية	0.61**
3	41	نظرة بعض الأساتذة لأستاذ التربية البدنية والرياضية نظرة غير عادلة	0,54**
4	45	مدير المؤسسة يمنحني قدرا كبيرا من السلطة والحرية للقيام بعملي	0,50**
5	46	أشعر بان العلاقات بيني وبين معظم الأساتذة وثيقة	0.47**
6	56	أشعر من إدارة الثانوية بضعف التقدير للعمل الذي أقوم به	0.52**

**دالة عند مستوى 0.01

3.1.6. معامل ارتباط عبارات محور التوجيه التربوي بالدرجة الكلية للمحور:

جدول (06): معامل ارتباط عبارات المحور الثالث.

ن= 40

م	رقم العبارة في المقياس	العبـــــــــــــــــارات	المحور
1	03	الزيارات المفاجئة لمفتش التربية تسبب لي القلق	0.51**
2	20	إصرار مفتش التربية على ضرورة تطبيق المنهاج الجديد بصورة حرفية يسبب لي الضيق	0.57**
3	26	يضايقني تركيز المفتش على الجوانب السلبية وإغفال الجوانب الايجابية في عملي	0,52**
4	57	توجيه المفتش لي لا يرتكز على أسس موضوعية	0,56**
5	63	أسلوب التوجيه التربوي الحالي يشجعني على بذل المزيد من الجهد في عملي	0.29**
6	64	المفتش يمنحني الفرصة للمنافشة ويسعى جاهدا لمعاونتي	0.64**

**دالة عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول:(06) أن جميع عبارات محور التوجيه التربـوي تـرتبط ارتباطـا دالا بالدرجة الكلية للمحور عند مستوى دلالة 0.01، حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.64 عند العبارة رقم 64: المفتش يمنحني الفرصة للمناقشة ويسعى جاهدا لمعاونتي. وبلغ أدنى معامل ارتبـاط 0.29 عند العبارة رقم 63: أسلوب التوجيه التربوي الحالي يشجعني على بذل المزيد من الجهد في عملي.

4.1.6. معامل ارتباط عبارات محور ظروف العمل بالدرجة الكلية للمحور:

يتضح من الجدول رقم:(07) أن جميع عبارات محور ظروف العمل ترتبط ارتباطـا دالا بالدرجة الكلية للمحور عند مستوى دلالة 0.01، حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.51 عند العبارة

رقم 08: حالة الملاعب بالثانوية لا تشجع على التدريس. وبلغ أدنى معامل ارتبـاط 0.29 عنـد العبارة رقم 48 : الأدوات والأجهزة الرياضية بالثانوية مناسبة لكي أقوم بعملي على خير وجه.

جدول (07): معامل ارتباط عبارات المحور الرابع.

ن= 40

م	رقم العبارة في المقياس	العبـــــــــــــــارات	المحور
1	07	التدريس في الملاعب في الاحوال الجوية السيئة والمتقلبة يعرضني للاصابة ببعض الامراض	0.30**
2	08	حالة الملاعب بالثانوية لا تشجع على التدريس	0.51**
3	15	أعداد التلاميذ لاتتناسب مع الإمكانات الرياضية للمؤسسة	0,43**
4	31	يضايقني عدم استقلالية ملعب مادة التربية البدنية والرياضية عن ساحة المؤسسة	0,47**
5	32	يضايقني العمل في ملعب خارج حرم المؤسسة	0.44**
6	48	الأدوات والأجهزة الرياضية بالثانوية مناسبة لكي أقوم بعملي على خير وجه	0.29**
7	49	يضايقني دخول عناصر دخيلة (أجنبية) للملعب أثناء حصة التربية البدنية والرياضية	0.42**
8	50	يضايقني ارتفاع درجة الحرارة اثناء حصة التربية البدنية والرياضية	0.44**
9	51	تضايقني الضوضاء وقلة الهدوء اثناء الحصة	0,39**
10	52	يضايقني تساقط الامطار اثناء الحصة	0,31**
11	53	يضايقني ارتفاع درجة الرطوبة اثناء الحصة	0.44**
12	54	يضايقني التراب و الغبار المتطاير اثناء الحصة	0.50**
13	55	يضايقني عدم توفر مكتب لائق في مكان عملي	0.32**
14	60	تضايقني برودة الطقس اثناء الحصة	0,47**
15	61	يضايقني عدم الصيانة الدورية للأدوات والأجهزة	0,33**
16	65	الإمكانات الرياضية بالثانوية مناسبة	0.39**

**دالة عند مستوى 0.01

5.1.6. معامل ارتباط عبارات محور الراتب الشهري بالدرجة الكلية للمحور:

جدول (08): معامل ارتباط عبارات المحور الخامس.

ن=40

م	رقم العبارة في المقياس	العبـــــــــــــــارات	المحور
1	02	يضايقني عدم تناسب راتبي مع مسؤولياتي وواجباتي العديدة	0.76**
2	09	مهنتي لا توفر لي الأمان المادي المناسب	0.79**
3	14	أشعر بأنني اعمل براتب غير مناسب	0,83**
4	27	الراتب الذي أحصل عليه لا يتناسب مع ما أقوم به من جهد	0,80**
5	43	راتبي بمفرده يكفي حاجاتي الضرورية في الحياة	0.68**
6	44	بالإضافة لمرتبي أحصل على حوافز مادية (المردودية) لا بأس بها	0.54**

**دالة عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول:(08) أن جميع عبارات محور التوجيه التربـوي تـرتبط ارتباطـا دالا بالدرجة الكلية للمحور عند مستوى دلالة 0.01، حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.83 عند العبارة رقم 14: أشعر بأنني اعمل براتب غير مناسب؛ وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.54 عند العبارة رقـم 44: بالإضافة لمرتبي أحصل على حوافز مادية (المردودية) لا بأس بها.

6.1.6. معامل ارتباط عبارات محور العبء البدني بالدرجة الكلية للمحور:

جدول (09): معامل ارتباط عبارات المحور السادس.

ن= 40

م	رقم العبارة في المقياس	العبـــــــــــارات	المحور
1	11	عملي في مهنة التعليم يسبب لي الاجهاد البدني	0.60**
2	17	العمل مع التلاميذ يحتاج الى جهد بدني مستمر	0.29**
3	28	اشعر بالاجهاد البدني بعد الانتهاء من تنفيذ الحصص في نهاية اليوم الدراسي	0,59**
4	37	اشعر بانخفاض لياقتي البدنية نتيجة تراكم حصص التدريس المستمرة	0,78**
5	38	يرهقني بدنيا احساسي بان الوقت لايكفي للقيام بكل ماهو مطلوب مني	0.56**
6	59	تؤدي ضغوط عملي الى تأجيل بعض اعبائي الضرورية لعدم قدرتي على ادائها	0.55**

** دالة عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول:(09) أن جميع عبارات محور العبء البدني ترتبط ارتباطا دالا بالدرجة الكليـة للمحور عند مستوى دلالة 0.01، حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.78 عند العبارة رقـم 37: اشعر بانخفاض لياقتي البدنية نتيجة تراكم حصص التدريس المستمرة ؛ وبلـغ أدنى معامـل ارتباط 0.29 عند العبارة رقم 17: العمل مع التلاميذ يحتاج إلى جهد بدني مستمر.

7.1.6. معامل ارتباط عبارات محور صراع الدور بالدرجة الكلية للمحور:

يتضح من الجدول رقم:(10) أن جميع عبارات محور صراع الدور تـرتبط ارتباطـا دالا بالدرجة الكلية للمحور عند مستوى دلالة 0.01، حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.54 عند العبارة رقم 23: يضايقني قيامي بمهام وأعمال اشعر أنها غير ضرورية؛ وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.26 عند العبارة رقم 05: القيام بأكثر من عمل في وقت واحد يزيد من انفعالاتي.

جدول (10): معامل ارتباط عبارات المحور السابع.

ن= 40

م	رقم العبارة في المقياس	العبـــــــــــــــارات	المحور
1	05	القيام باكثر من عمل في وقت واحد يزيد من انفعالاتي	0.26**
2	12	اشعر بتناقص قدرتي على الوفاء بالالتزامات الشخصية نتيجة بذلي المزيد من الجهد في عملي	0.53**
3	19	يضايقني تعارض مطالب التلاميذ مع البرنامج (التوزيع الدوري)	0,34**
4	23	يضايقني قيامي بمهام واعمال اشعر انا غير ضرورية	0,54**
5	29	تضايقني الاعمال المتكررة اثناء حصة التربية البدنية والرياضية	0.33**
6	30	يضايقني وجود اكثر من قسم في وقت واحد في ملعب مشترك	0.45**
7	33	اشعر بمسؤولية كبيرة اتجاه التلاميذ اثناء الحصة وبعدها	0,31**
8	34	اشعر بالخوف من الإصابات (التلاميذ)	0,28**
9	42	يضايقني تعارض قيمي الشخصية مع السلوكات السارية في المؤسسة (الثانوية)	0.46**

** دالة عند مستوى 0.01

8.1.6. معامل ارتباط عبارات محور المكانة الإجتماعية بالدرجة الكلية للمحور:

جدول (11): معامل ارتباط عبارات المحور الثامن.

ن= 40

م	رقم العبارة في المقياس	العبـــــــــــــــارات	المحور
1	04	اشعر بان مهنتي لها مكانة في المجتمع	0.45**
2	10	يضايقني عدم اعتراف المجتمع بالدور التربوي لأستاذ التربية البدنية والرياضية	0.64**
3	16	اشعر بقيمة ذاتي عندما اتحدى المصاعب وعندما يحقق التلاميذ نتائج ايجابية	0,42**
4	24	يضايقني عدم اهتمام اولياء الامور بمادة التربية البدنية والرياضية	0,49**
5	31	اعتراض اولياء الامور على اشتراك اولادهم في الحصة يشعرني بعدم اهميتها في نظرة المجتمع	0.69**
6	39	اشعر بعدم تفهم طبيعة عملي من طرف اسرتي	0.41**
7	40	يضايقني الشعور بان افراد المجتمع ينظرون الى مهنة التربية البدنية على انا مهنة غير ذات قيمة	0,71**
8	58	التقاليد الاجتماعية تؤثر على تقدير افراد المجتمع لمادة التربية البدنية والرياضية	0,55**

** دالة عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول:(11) أن جميع عبارات محور المكانة الاجتماعية ترتبط ارتباطا دالا بالدرجة الكلية للمحور عند مستوى دلالة 0.01، حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.71 عند العبارة رقم 40: يضايقني الشعور بان أفراد المجتمع ينظرون إلى مهنة التربية البدنية على أنا مهنة غير ذات قيمة ؛ وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.41 عند العبارة رقم 39 : اشعر بعدم تفهم طبيعة عملي من طرف آسرتي.

9.1.6. حساب الاتساق الداخلي بين درجات كل المحاور (08) والدرجة الكلية للمقيـاس مصـادر الضغوط النفسية:

جدول (12): الاتساق الداخلي بين درجات كل محور والدرجة الكلية للمقياس.

ن= 40

م	العبـــــــــارات	المقياس ككل
1	العمل مع التلاميذ	**0.62**
2	جماعة العمل	**0.49**
3	التوجيه التربوي	**0,49**
4	ظروف العمل.	**0,45**
5	الراتب الشهري	**0.39**
6	العبء البدني	**0.53**
7	صراع الدور	**0,67**
8	المكانة الاجتماعية	**0,59**

** دالة عند مستوى 0.01

تم حساب قيمة معاملات الارتباط بين محاور القائمة والدرجة الكلية للقائمة، و يتبين من الجدول رقم:(12) أن قيمة معامل الارتباط بين محاور القائمة والدرجة الكلية للقائمة تراوحـت مابين 0.67 - 0.39 وجميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى معنويـة 0.01؛ مـا يشـير إلى التجانس (التناسق) الداخلي للقائمة، وأن محاور القائمة تقيس مصادر الضغوط النفسـية لـدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، وأن جميع قيم الاتساق الداخلي (معاملات الارتباط بـين أبعـاد القائمة والدرجة الكلية) دالة إحصائيا.

2.6. ثبات الأداة: Reliability

ويعني أن الدرجات التي يتم الحصول عليها دقيقة وخالية من الخطأ، وهذا يعني أنه في حالة تطبيق نفس أداة القياس (الاختبار أو المقياس) على نفس الفرد أو الشيء أي عدد من المرات بنفس الطريقة والشروط، فإننا سوف نحصل على نفس القيمة في كل مرة؛ ونظرا لتعذر تطبيق الاستبيان مرتين على نفس العينة تم حساب معاملات ثبات أداة جمع البيانات باستخدام:

1.2.6. معادلة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach :

أعد كرونباخ معادلته المعروفة بمعامل ألفا (∞) (Coefficient Alpha) لتقدير الاتسـاق الداخلي للاختبارات والمقاييس متعددة الاختيار، أي عندما تكون احتمالات الإجابة ليست صفراً أي ليست ثنائية البعد (محمد نصر الدين رضوان،2006،ص.138،139).

بلغ ثبات مقياس مصادر الضغوط النفسية Alpha = 0.70.

2.2.6. التجزئة النصفية: Split Half Method

هذه الطريقة من أكثر طرق تقنين معامل الثبات شيوعا في البحوث النفسية، حيث تعكس مدى التماسك والترابط بين نصفي المقياس، وتم استخدام معادلة سـبيرمان بـروان Spearman Braown، لتصحيح معامل نصف ثبات المقياس للحصول على معامل ثبات للمقياس ككل.

بلغت قيمة معامل الثبات لمقياس مصادر الضغوط النفسية Spearman Braown = 0.87.

وعلى ضوء النتائج الإحصائية للمقياس لكل من معامل الصدق والثبات تم تعديل المقيـاس في صورته الأولية، حيث تم استبعاد العبارات غير المرتبطة مع الدرجة الكلية للمحاور التي تمثلـها، لكي يصبح المقياس يحتوي على (65) عبارة في صورته الثانية؛ والجدول رقم (13) يوضح عـدد عبارات كل محور من محاور المقياس الثمانية قبل حذف العبارات غير المرتبطة، وكذا عدد العبارات المحذوفة من كل محور.

جدول رقم (13): عبارات ومحاور مقياس الضغوط النفسية في صورته النهائية.

م	المحاور	عدد العبارات قبل الحذف	عدد العبارات بعد الحذف	عدد العبارات المحذوفة
1	العمل مع التلاميذ	08	08	00
2	جماعة العمل	13	06	07
3	التوجيه التربوي	06	06	00
4	ظروف العمل	18	16	02
5	الراتب الشهري	06	06	00
6	العبء البدني	07	06	01
7	صراع الدور	11	09	02
8	المكانة الاجتماعية	08	08	00
المجموع		77	65	12

واستنتاجا من دراسة معاملي الصدق والثبات (الصدق تراوح مابين 0.67-0.39؛ و الثبات مابين 0.70-0.87) نستطيع القول أن هناك دلالة إحصائية بين كل عبارات المحور والدرجة الكلية للمحور الذي يمثلها، كما أن كل محاور المقياس الثمانية مرتبطة مع الدرجة الكلية للمقياس؛ كما يتميز المقياس بدرجة مقبولة من الثبات؛ وبالتالي نستطيع الحكم على أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق والثبات، مما يفيد بإمكانية الاعتماد عليه لقياس مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

7. الإجراءات التنفيذية والإدارية للدراسة الميدانية:

- ✓ تم أعداد أداة الدراسة وتحضيرها للتطبيق الميداني (إلغاء العبارات غير المرتبطة، أعادة كتابة وتوزيع العبارات على الاستبانة).
- ✓ تم توزيع استبيان مصادر الضغوط النفسية بطريقة عشوائية على أساتذة التربية البدنية والرياضية العاملين في مختلف المؤسسات التعليمية بالجزائر العاصمة؛ بواسطة الطالب الباحث وعدد من الزملاء والطلبة المتعاونين (طلبة السنة الرابعة ليسانس).
- ✓ تم تطبيق أداة البحث بعدة طرق حسب الظروف المتاحة، وطلب من الأساتذة الإجابة على جميع عبارات الاستبيان بعد شرح التعليمات؛ ونظرا لطول الاستبيان كان لزاما علينا ترك حرية الاختيار للمستجيب بين إرجاع قوائم الاستبيان في حينها أو تركها لاسترجاعها في موعد لاحق يحدده الأستاذ.
- ✓ استغرقت فترة توزيع وجمع الاستبيان حوالي أربعة أشهر، بدءاً من جانفي 2007 إلى أواخر أفريل من نفس السنة.
- ✓ تم توزيع حوالي (250) استبيان من طرف الطالب ومساعديه، استعيد منها (166) إستبانة؛ كانت الصالحة منها لغايات الدراسة (135) إستبانة، أما البقية استبعدت من التحليل لكونها غير مستكملة (إجابة ناقصة).

8. مجتمع الدراسة:

لكي يكون البحث مقبولا وقابلا للإنجاز، لابد من تعريف مجتمع البحث الذي نريد فحصه، وأن نوضح المقاييس المستعملة من أجل حصر هذا المجتمع (موريس أنجرس،2006،ص.299)؛ ومجتمع دراستنا يتكون من جميع أساتذة مادة التربية البدنية والرياضية العاملين بجميع المؤسسات التعليمية العمومية للطور الثانوي بالجزائر العاصمة.

9. عينة الدراسة:

هي مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنـه تؤخذ مجموعة من أفراد الـتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة، وبما أن مجتمع الدراسة متجانس (أساتذة التربية البدنية والرياضية)، فقد اعتمد الباحث على عينـة غرضـيه في حدود ما تسمح به إمكانات الباحث هذا من جهة، ومن جهة أخرى وخاصة أنه ليس بالإمكان حمل كل أساتذة التربية البدنية والرياضية على المشاركة في البحث، بالإجابة على الاستبيان؛ لـذا كان لزاما على الباحث الاعتماد على العينة القصدية لجمع البيانات، ويدخل هذا ضمن الصعوبات التي تلقاها الباحث أثناء بحثه.

10. أسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية :

بعد مرحلة التطبيق تم تفريغ بيانات الاستبيانات الصالحة لغايات الدراسة والمستوفية الإجابة في الحاسب الآلي بغرض تحليلها ومعالجتها عن طريق البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية SPSS (Statistical Package for Social Science)، وهذا من أجل مناقشـة الفرضـيات في ضـوء أهداف البحث، و قد استخدمنا الأساليب الإحصائية التالية:

- حساب معامل ارتباط بيرسون Pearson؛ لدراسة العلاقات بين الضغوط النفسية ومصادرها؛ والارتباطات بين عبارات محاور المقياس.
- حساب معادلة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach؛ ومعاملات الارتباط في تقـنين وتحديد الخصائص السيكومترية لأداة البحث (الصدق–الثبات).
- اختبار "ت" T-test للتعرف على دلالة الفروق بين درجات أساتذة التربية البدنية والرياضية في مصادر الضغوط النفسية لمتغير الجنس (ذكور، إناث).
- تحليل التباين Anova وذلك لتحديد الفروق لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مصادر الضغوط النفسية لمتغيرات:

- الخبرة المهنية. - صفة الأستاذ.
- متغير السن. - الحالة المدنية.

- حساب النسب المئوية لتكرار إجابات أساتذة التربية البدنية والرياضية على عبارات مقياس مصادر الضغوط النفسية، للتعرف على أهم المصادر.
- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وذلك للتعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية ودرجة شدتها لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- اختبار فريدمان (Friedman Test) لمعرفة مصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيرا وظهورا (ترتيب المحاور على المقياس، ورتبة كل عبارة بالنسبة للمحور التي تنتمي إليه وبالنسبة للمقياس ككل).

الفصل الثامن
عرض وتحليل النتائج

الفصل الثامن
عرض وتحليل النتائج

1. تمهيد:

يهدف هذا الفصل إلى عرض النتائج كما أفرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات المحصل عليها بعد تطبيق أداة البحث على العينة المدروسة، ونسعى من خلال هذا الفصل إلى استعراض الخصائص الشخصية والتنظيمية لأفراد عينة الدراسة؛ وكذا عرض مختلف النتائج في إطار التحقق من صحة الفرضيات المصاغة في البحث.

2. الخصائص الشخصية والتنظيمية لأفراد عينة الدراسة:

تضمنت الدراسة الحالية خمسة (05) متغيرات تصف خصائص عينة الدراسة، يفترض أن لها تأثير بالغ الأهمية على مستويات الضغوط النفسية؛ وفيما يلي استعراض موجز لتوزيع أفراد العينة حسب الصفات الديمغرافية المدروسة، وتكشف المعطيات الواردة في الجدول رقم (14) عن توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المتغيرات الشخصية وذلك على النحو التالي:

بالنظر إلى الجدول (14) يلاحظ أن نسبة (65%) من أفراد العينة من الذكور، تقابلها نسبة (35%) من الإناث، وهذا التباعد في النسب لكلا الجنسين ضمن عينة الدراسة أمر طبيعي وراجع إلى قلة توجه الإناث إلى ممارسة مهنة تدريس مادة التربية البدنية والرياضية مقارنة بالذكور.

ويتضح من الجدول أن أعلى نسبة من الأساتذة تتراوح أعمارهم ما بين (25-29 سنة) حيث شكلوا (32%) من أفراد العينة، تليها الفئة العمرية (30-34 سنة) بنسبة (19.3%)، بمعنى أن نسبة الأساتذة الذين تتراوح أعمارهم ما بين (25-34 سنة) شكلوا حوالي (50%) من عينة الدراسة، وللإشارة فإن متوسط عمر العينة (30- 35 سنة)، يلي هاتين الفئتين من حيث النسبة فئة الأساتذة الذين سنهم مابين (45-49 سنة) بنسبة تعادل (14.80%)، ثم كل من فئة

(35-39 سنة) و (40-44 سنة) بنسبة (13.30%)، ثم يأتي في الأخير الأساتذة الـذين تقـل أعمارهم عن (25 سنة) أو تكبر عن (50 سنة) بنسبة متعادلة (3.70%) لكل منهما؛ ونسـتنج عموما أن أكبر فئة عمرية هي فئة الأساتذة الشباب الذين هم في أوج عطائهم، مما يعطي أهميـة كبرى للدراسة، لأن شعور هذه الفئة بالضغط النفسي يعتبر ظاهرة خطيرة تستدعي اهتماما بحثيـا واسعا.

كما أظهرت البيانات الموجودة في الجدول أن هناك تقارب في نسب الأسـاتذة العـزاب والمتزوجين، حيث تمثل نسبة المتزوجين أكبر نسبة (56.30 %)، أما العزاب فنسبتهم(40.70 %)، بينما لم تشكل نسبة المطلقين إلا (03%).

أما فيما يخص إطار وصفة الأستاذ فقد احتلت نسبة الأساتذة المرسمين الصـدارة بنسـبة (69.60 %)، يليهم على الترتيب المستخلفين بنسبة (11.90 %)، المتربصين (09.60 %)، وأخيرا المتعاقدين بنسبة (08.90 %)؛ ولعل أهم أسباب احتلال نسبة المرسمين الرتبة الأولى نظـرا إلى أن الأساتذة عادة ما يترسمون بعد عامين على أكثر تقدير بعد حصولهم على قرار التربص.

أما أقدميه أفراد العينة في وظائفهم الحالية، فيبن الجدول أن نسبة الأسـاتذة الـذين تقـل خبرتم المهنية عن (05 سنوات) قد احتلت صدارة الترتيب بنسبة (37 %)، تليهم نسبة الأساتذة الذين تتراوح خبرتم مابين (15-19 سنة) بنسبة مئوية (17 %)، يليهم الذين خـبرتم مـابين (05-09 سنوات) بنسبة (16.30 %)، ثم الذين ما بين (20-24 سنة) بنسـبة (11.90 %)، ثم الذين مابين (10-14 سنة) بنسبة (10.40 %)، وأخيرا الأساتذة الذين تزيد خـبرتم عـن (25 سنة) بنسبة (07.40 %) وهم مقبلين على التقاعد.

جدول رقم(14): توزيع أفراد العينة حسب الخصائص الفردية

المتغيرات		تكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكور	88	65.20
	إناث	47	34.80
	الموع	135	100
السن	أقل من 25 سنة	05	03.70
	25 – 29 سنة	43	31.90
	30 – 34 سنة	26	19.30
	35 – 39 سنة	18	13.30
	40 – 44 سنة	18	13.30
	45 – 49 سنة	20	14.80
	50 سنة فما فوق	05	03.70
	الموع	135	100

المتغيرات		تكرار	النسبة المئوية
الحالة المدنية	غير متزوج	55	40.70
	متزوج	76	56.30
	مطلق	04	03.00
	أرمل	00	00
	الموع	135	100
الصفة	مرسم	94	69.60
	متربص	13	09.60
	مستخلف	16	11.90
	متعاقد	12	08.90
	الموع	135	100

المتغيرات		تكرار	النسبة المئوية
الخبرة المهنية	أقل من 5 سنوات	50	37.00
	5 – 9 سنوات	22	16.30
	10 – 14 سنة	14	10.40
	15 – 19 سنة	23	17.00
	20 – 24 سنة	16	11.90
	25 سنة فما فوق	10	07.40
	الموع	135	100

3. الخصائص الإحصائية لتوزيع درجات مقياس مصادر الضغوط النفسية:

يبين الجدول رقم:(15) الخصائص الإحصائية لتوزيع درجات مقيـاس مصـادر الضـغوط النفسية، ويتضح من الجدول أن المتوسطات الحسابية تكاد تكون مساوية دوما للوسيط والمنـوال؛ كما أن القيم الصغيرة لمعاملات الالتواء والتفلطح وقربا من الصـفر مؤشـرا علـى اعتداليـة التوزيعات، وأنا قريبة إلى التوزيع الطبيعي؛ وما يمكن استخلاصه من التحاليل السالفة الـذكر أن عينة الدراسة تنتمي إلى مجتمع ذو توزيع اعتدالي أو قريب من الاعتدال.

جدول **(**15**):** الخصائص الإحصائية لتوزيع درجات مقياس مصادر الضغوط النفسية.

ن= 135

رقم	الإحصاءات / المحاور	المتوسط الحسابي	الوسيط	المنوال	الانحراف المعياري	الالتواء	التفلطح
01	العمل مع التلاميذ	24.47	26	27	4.19	-0.71	-0.22
02	جماعة العمل	17.43	18	18	3.89	-0.39	0.44
03	التوجيه التربوي	16.98	17	17	3.44	-0.38	-0.05
04	ظروف العمل	57.58	58	58	7.73	0.30	0.40
05	الراتب الشهري	21.96	22	22	4.36	-0.44	0.00
06	العبء البدني	19.03	20	20	3044	-0.37	-0.42
07	صراع الدور	30.88	31	31	4.05	-0.22	0.41
08	المكانة الاجتماعية	28.35	29	30	4.89	-0.69	0.56
الدرجة الكلية لمصادر الضغوط النفسية		216.7	218	208	18.78	-0.33	0.47

وللتحقق من صحة الفرض الأول تم تحويل البيانات من مستوى رتبي إلى مستوى مسافات متساوية، وذلك عن طريق حساب المدى العام الذي يتم الحصول عليه بالمعادلة التالية: أعلى قيمة (لكل محور على حدا) مطروح منه أدنى قيمة، والناتج مقسوم على عدد الفئات، وقد ارتأينـا أن يكون عدد الفئات اثنين (02)، ومن ثم يتم إضافة القيمة المحصل عليها إلى أدنى قيمة، لنحصل على مجال الفئة الأولى، والذي يعبر عن التعرض لمستوى منخفض من الضغط النفسي، وبإضافة قيمـة طول الفئة للحد الأعلى للفئة الأولى نحصل على مجال الفئة الثانية والتي تعبر عن التعرض لمسـتوى مرتفع من الضغط النفسي.

جدول (16): مجال الفئات لقائمة مصادر الضغوط النفسية.

رقم	الإحصاءات / المحاور	أدنى قيمة	أعلى قيمة	المدى العام	طول الفئة	الحد الأعلى للفئة الأولى	الحد الأدنى للفئة الثانية
01	العمل مع التلاميذ	14	31	17	8.5	19.70	19.71
02	جماعة العمل	07	25	18	09	13.00	13.01
03	التوجيه التربوي	09	25	16	08	14.30	14.31
04	ظروف العمل	42	78	36	18	54.00	54.01
05	الراتب الشهري	09	28	19	9.50	15.30	15.31
06	العبء البدني	11	25	14	07	15.70	15.71
07	صراع الدور	19	40	21	1050	26.00	26.01
08	المكانة الاجتماعية	13	36	23	11.50	20.70	20.71
09	الدرجة الكلية لقائمة مصادر	163	257	94	47	194.30	194.31

4. مستويات الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية:

للتحقق من صحة الفرض القائل بتعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية لمستويات عالية من الضغط النفسي، وبعد حساب طول كل من فئة الضغط النفسي المنخفض والضغط النفسي المرتفع لكل محور من محاور المقياس، وكذا الدرجة الكلية للقائمة، تم حساب التكرار والنسبة المئوية لكل فئة في كل محور، ثم تم حساب (كا^2) لدلالة الفروق بين المستويين (الضغط المنخفض، الضغط المرتفع).

ويظهر من تطبيق اختبار (كا^2) على جميع محاور القائمة والدرجة الكلية أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 .

ويتضح من الجدول رقم:(17) أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يتعرضون لمستويات مرتفعة من الضغط النفسي وذلك على الدرجة الكلية للقائمة، حيث بلغ مستوى الضغط المرتفع 60.70 %؛ على المحاور التالية بالترتيب:-

- ✓ محور الراتب الشهري حيث بلغت نسبته 78.50%.
- ✓ محور المكانة الاجتماعية حيث بلغت نسبته 75.60 %.

- ✓ محور العمل مع التلاميذ حيث بلغت نسبته 71.10%.
- ✓ محور جماعة العمل حيث بلغت نسبته 65.20%.
- ✓ محور صراع الدور حيث بلغت نسبته 63.00%.

بينما كان مستوى الضغط المنخفض بالنسبة لأفراد عينة البحث على محور:

- ✓ ظروف العمل حيث بلغت نسبته 30.40%.

وسجلنا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على محور التوجيه التربوي حيث كانت درجته في المجال المنخفض للضغط النفسي بنسبة 54.80%؛ بينما كانت درجة محور العبء البدني تقع في المجال المرتفع للضغط النفسي بنسبة 57.80%.

جدول رقم(17):مستويات تعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية لمصادر الضغط النفسي (الضغط المنخفض والضغط المرتفع)

ن=135

المحـــــــاور		مستوى الضغط: منخفض	مستوى الضغط: مرتفع	كا²	الدلالة الإحصائية
العمل مع التلاميذ	التكرار	39	96	24.07	0.001**
	النسبة المئوية	28.9	71.1		
جماعة العمل	التكرار	47	88	12.45	0.001**
	النسبة المئوية	34.8	65.2		
التوجيه التربوي	التكرار	74	61	01.25	0.26
	النسبة المئوية	54.8	45.2		
ظروف العمل	التكرار	94	41	20.80	0.001**
	النسبة المئوية	69.6	30.4		
الراتب الشهري	التكرار	29	106	43.91	0.001**
	النسبة المئوية	21.5	78.5		
العبء البدني	التكرار	57	78	03.26	0.07
	النسبة المئوية	42.2	57.8		
صراع الدور	التكرار	50	85	09.07	0.003**
	النسبة المئوية	37.0	63.0		
المكانة الاجتماعية	التكرار	33	102	35.26	0.001**
	النسبة المئوية	24.4	75.6		
الدرجة الكلية لقائمة مصادر الضغوط النفسية	التكرار	53	82	06.23	0.01*
	النسبة المئوية	39.3	60.7		

**دالة إحصائيا عند مستوى 0.01
* دالة إحصائيا عند مستوى 0.05

وعليه فإن النتائج المتوصل إليها تدل على تعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية على أغلب مصادر الضغوط النفسية للمقياس، وهذه دلالة واضحة لمعاناة الأساتذة؛ وهذا يدعم الفرض القائل بمعاناة أساتذة التربية البدنية والرياضية من الضغوط

النفسية بدرجة عالية.

5. أثر متغير الجنس (ذكور، إناث) على مستويات الضغوط النفسية:

تم استخدام اختبار "ت" لدراسة دلالة الفروق بين متوسطات عينة الدراسة، ويبين الجدول رقم (18)، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الذكور والإناث علـى المقـاييس الفرعية الخمسة لمقياس مصادر الضغوط النفسية.

جدول رقم(18): اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الجنسين في مستويات الضغوط النفسية.

ن= 135

البيان الإحصائي	الذكور			الإناث			دلالة الفروق	
محاور المقياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
العمل مع التلاميذ	88	24.42	4.43	47	24.57	03.73	-0.20	0.84
جماعة العمل		18.15	03.68		16.09	03.94	3.02	** 0.001
التوجيه التربوي		17.00	03.43		16.94	03.49	0.10	0.92
ظروف العمل		57.18	07.11		58.32	08.79	0.81 -	0.42
الراتب الشهري		23.52	03.69		19.02	04.00	6.55	** 0.001
العبء البدني		19.84	02.90		17.51	03.85	3.95	** 0.001
صراع الدور		31.07	04.12		30.53	03.93	0.73	0.47
المكانة الاجتماعية		28.69	04.11		27.70	06.07	1.12	0.26
المقياس ككل		219.88	17.24		210.68	20.20	2.78	0.01*

** دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01
* دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05

يتضح من الجدول رقم (18)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس علـى الدرجة الكلية للمقياس، عند مستوى دلالة 0.05؛ ونجد أن قيمة "ت" دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 على محاور جماعة العمل، الراتب الشهري، العبء البدني؛ كما يتبين من نتائج الجدول أن الفروق تميل لصالح الذكور بمتوسط حسابي يقدر بـ 219.88، أي أن الذكور أكثـر معانـاة لمصادر الضغوط النفسية مقارنة بالإناث؛ لذا يتم رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلـة

القائلة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية بين الأساتذة تعـزى لمـتغير الجنس.

6. أثر متغير سن الأساتذة على مستويات الضغوط النفسية:

تم استخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، وذلك بسبب احتواء العينة على أكثر من مجموعتين (07 فئات عمرية).

تبين النتائج الإحصائية الإجمالية الموجودة في الجدول رقم:(19)، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتحليل قيم (ف) للفروق بين مستويات الضغوط النفسية حسب متغير العمر؛ ويتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات مختلف الفئات العمرية على الدرجة الكلية للمقياس؛ بينما هناك دلالة إحصائية على محور جماعة العمل، العبء البدني عند مستوى دلالة 0.01 و 0.05 لصالح الأساتذة الذين تتراوح أعمارهم مابين (40-44 سنة)، والذين تفوق أعمارهم 50 سنة على التوالي؛ وإن المتوسطات الحسابية لمستويات الضغوط النفسية لدى الفئة العمرية (أكبر من 50 سنة) أكبر مقارنة بغيرها من الفئات العمرية الأخرى، بينما تتفاوت الفئات الأخرى تفاوتا غير دال إحصائيا باختلاف مصادر الضغوط النفسية.

وكما يتضح من نتائج الجدول رقم (19) أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 على الدرجة الكلية للمقياس تعزى لمتغير سن الأستاذ، فإنه يتم قبول الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فروق في مصادر الضغوط النفسية بين الأساتذة تعزى لمتغير السن.

جدول رقم (19): نتائج تحليل التباين الأحادي Anova لدلالة الفروق في مستويات الضغوط النفسية بين مختلف الفئات العمرية. **ن=** 135

البيان الإحصائي	أقل من 25 سنة		25- 29 سنة		30- 34 سنة		35- 39 سنة		40- 44 سنة		45- 49 سنة		50 سنة فما فوق		الدلالة الإحصائية	
	ن= 05		ن= 43		ن= 26		ن= 18		ن= 18		ن= 20		ن= 05			
أبعاد المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة تحليل التباين	مستوى الدلالة
العمل مع التلاميذ	25.40	1.34	23.49	4.06	26.31	3.50	23.72	5.50	24.94	2.55	23.90	5.19	25.80	3.19	1.59	0.16
جماعة العمل	18.80	1.09	17.33	3.24	19.54	2.14	16.67	2.47	19.61	4.57	13.25	4.45	17.60	3.78	8.36	0.001**
التوجيه التربوي	19.20	1.09	17.30	3.84	17.00	2.49	16.56	2.20	17.61	2.89	15.50	4.98	17.00	2.55	1.18	0.32
ظروف العمل	58.00	00	55.98	7.69	55.31	7.80	60.17	4.09	58.50	7.32	59.60	10.52	62.00	5.87	1.61	0.15
الراتب الشهري	19.80	3.83	21.33	5.14	23.83	3.25	22.83	4.79	20.89	3.77	22.45	3.59	18.60	1.51	2.07	0.06
العبء البدني	18.40	0.54	19.07	4.02	20.08	1.99	18.50	3.83	16.39	2.52	20.10	3.22	21.00	3.39	3.14	0.01*
صراع الدور	29.80	1.64	30.60	4.26	30.65	3.52	32.39	5.93	29.33	4.02	31.75	2.42	32.20	1.92	1.21	0.30
المكانة الاجتماعية	29.40	5.85	28.00	6.03	29.08	4.52	28.56	2.35	28.44	4.36	27.25	5.25	29.80	2.16	0.41	0.87
المقياس ككل	218.8	4.43	213.1	21.79	221.8	15.07	219.4	16.72	215.7	21.97	213.8	18.24	224.0	10.07	0.86	0.53

** دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01
* دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05

7. أثر متغير الخبرة المهنية للأساتذة على مستويات الضغوط النفسية:

تم استخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، وذلك بسبب احتواء العينة على أكثر من مجموعتين (06 فئات للخبرة المهنية).

تبين النتائج الإحصائية الإجمالية الموجودة في الجدول رقم:(20) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتحليل قيم (ف) للفروق بين مستويات الضغوط النفسية حسب متغير الخبرة المهنية؛ ويتضح أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) على الدرجة الكلية على المقياس؛ كما أنه توجد دلالة إحصائية بين متوسطات متغير الخبرة المهنية على جل محاور المقياس، ماعدا محوري الراتب الشهري والمكانة الاجتماعية فليس لهما فروق ذات دلالة إحصائية تذكر؛ بينما جاءت كل المحاور الأخرى دالة عند مستوى دلالة 0.01 أو 0.05، فكل من محور العمل مع التلاميذ، جماعة العمل، ظروف العمل، العبء البدني جاءت كلها دالة عند مستوى معنوية 0.01؛ وجاء كل من محور التوجيه التربوي، صراع الدور دال عند درجة 0.05 .

وبناءً على ما سبق فإن مستويات الضغوط النفسية تتأثر بعامل الخبرة المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية، وذلك لصالح الأساتذة الذين لديهم خبرة مهنية تتراوح مابين (10 – 14 سنة)، ومنه نقبل الفرض الذي يؤكد تأثير الخبرة المهنية على مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

البيان الإحصائي	أقل من 05 سنوات	05- 09 سنوات	10- 14 سنة	15- 19 سنة	20- 24 سنة	25 سنة فما فوق	الدلالة الاحصائية

جدول رقم (20): نتائج تحليل التباين الأحادي Anova لدلالة الفروق لمستويات الضغوط النفسية حسب متغير الخبرة المهنية. **ن=** 135

	ن= 50		ن= 22		ن= 14		ن= 23		ن= 16		ن= 10			
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة تحليل التباين	مستوى الدلالة
العمل مع التلاميذ	23.74	3.82	25.32	4.59	27.57	2.92	23.43	3.69	27.00	1.09	2.30	5.61	6.59	0.001**
جماعة العمل	17.44	3.05	18.77	1.19	18.50	4.48	18.43	4.27	15.13	5.90	14.30	3.23	3.82	0.001**
التوجيه التربوي	17.36	3.70	16.41	1.14	18.29	2.92	17.13	2.88	17.06	4.26	14.00	4.64	2.25	0.05*
ظروف العمل	55.74	7.33	58.05	8.48	56.86	4.75	58.09	6.11	64.31	10.09	54.80	5.07	3.64	0.001**
الراتب الشهري	21.20	5.01	23.14	3.68	24.00	3.53	21.70	4.24	20.80	3.53	22.60	3.95	1.52	0.19
العبء البدني	19.26	3.53	20.00	3.05	19.00	2.85	16.52	3.36	19.53	3.61	20.60	1.71	3.69	0.001**
صراع الدور	30.34	4.09	30.59	3.83	34.00	5.06	29.35	4.10	32.13	2.77	32.40	1.35	3.07	0.01*
المكانة الاجتماعية	28.56	5.70	27.36	5.25	29.36	2.43	28.48	3.48	29.50	5.32	25.90	3.92	1.00	0.42
المقياس ككل	213.6	20.52	219.6	13.25	227.6	18.07	213.1	18.26	225.6	15.51	203.9	15.63	3.41	0.01*

** دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01
* دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05

8. أثر متغير صفة الأساتذة على مستويات الضغوط النفسية:

للتحقق من صحة الفرضية القائلة بوجود فروق بين الأساتذة وفقا للصفة (مرسم، متربص، مستخلف، متعاقد)، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وكذا استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA).

جدول(21):نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدلالة الفروق في مصادر الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية وفقا لصفة الأستاذ.

ن= 135

بيان إحصائي	مرسم ن=94		متربص ن=13		مستخلف ن= 16		متعاقد ن=12		دلالة الفروق	
محاور المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة تحليل التباين	مستوى الدلالة
العمل مع التلاميذ	**25.01**	**4.17**	**23.08**	**4.01**	**24.56**	**3.42**	**21.76**	**4.37**	**2.92**	**0.04***
جماعة العمل	**17.34**	**4.17**	**16.77**	**3.08**	**18.13**	**2.94**	**17.92**	**3.70**	**0.37**	**0.78**
التوجيه التربوي	**16.66**	**3.23**	**14.69**	**3.94**	**19.81**	**2.40**	**18.17**	**3.32**	**7.13**	**0.00****
ظروف العمل	**58.51**	**7.93**	**55.31**	**8.90**	**57.81**	**4.87**	**52.42**	**5.80**	**2.72**	**0.05***
الراتب الشهري	**22.33**	**3.82**	**21.62**	**4.70**	**21.19**	**4.98**	**20.42**	**6.73**	**0.92**	**0.43**
العبء البدني	**18.91**	**3.30**	**20.54**	**3.20**	**19.06**	**3.49**	**18.25**	**4.55**	**1.08**	**0.36**
صراع الدور	**30.85**	**4.13**	**30.85**	**3.23**	**31.69**	**2.46**	**30.08**	**5.88**	**0.36**	**0.78**
المكانة الاجتماعية	**28.18**	**4.64**	**30.23**	**3.58**	**29.75**	**4.38**	**25.75**	**7.30**	**2.32**	**0.08**
المقياس ككل	**217.8**	**17.92**	**213.1**	**18.49**	**222.0**	**13.36**	**204.7**	**27.18**	**2.41**	**0.07**

** دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01
* دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05

يوضح الجدول رقم:(21)، نتائج تحليل التباين الأحادي لمتغير صفة الأستاذ في مستويات الشعور بالضغوط النفسية، ويتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين متوسطات درجات الأساتذة حسب متغير الصفة وذلك على الدرجة الكلية للمقياس؛ بينما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في محور العمل مع التلاميذ، ومحور ظروف العمل وذلك لصالح الأساتذة المرسمين؛ كما كانت هناك فروق دالة عند مستوى

دلالة 0.01 في محور التوجيه التربوي لصالح الأساتذة المستخلفين؛ وتتفاوت مستويات متغير الصفة على المحاور المتبقية باختلاف الأبعاد تفاوتا غير دال إحصائيا.

كما يتضح من نتائج الجدول أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا تعزى لمتغير صفة الأستاذ على الدرجة الكلية للمقياس، ومنه يتم قبول الفرضية الصفرية بعدم وجود فروق في مصادر الضغوط النفسية بين الأساتذة تعزى لمتغير الصفة.

9. أثر متغير الحالة المدنية للأساتذة على مستويات الضغوط النفسية:

لتحليل الفرض القائل بوجود فرق في مستويات الضغوط النفسية راجع لمتغير الحالة المدنية للأستاذ، تم استخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدراسة الفروق بين متوسطات إجابات أفراد العينة.

جدول(22):نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدلالة الفروق في مصادر الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية وفقا للحالة المدنية.

ن= 135

البيان الإحصائي	أعزب (ة) ن=55		متزوج (ة) ن= 76		مطلق (ة) ن=04		دلالة الفروق	
محاور المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة تحليل التباين	مستوى الدلالة
العمل مع التلاميذ	**23.62**	**3.86**	**25.03**	**4.42**	**25.75**	**1.25**	**2.03**	**0.14**
جماعة العمل	**17.80**	**2.90**	**17.24**	**4.46**	**16.00**	**4.39**	**0.61**	**0.55**
التوجيه التربوي	**17.29**	**3.16**	**16.74**	**3.68**	**17.25**	**2.50**	**0.42**	**0.66**
ظروف العمل	**56.55**	**6.43**	**58.28**	**8.65**	**58.50**	**4.04**	**0.83**	**0.44**
الراتب الشهري	**21.56**	**5.08**	**22.28**	**3.79**	**21.25**	**4.19**	**0.48**	**0.62**
العبء البدني	**18.71**	**3.41**	**19.17**	**3.44**	**20.75**	**3.86**	**0.80**	**0.45**
صراع الدور	**30.58**	**3.82**	**31.08**	**4.27**	**31.25**	**3.30**	**0.25**	**0.78**
المكانة الاجتماعية	**28.47**	**5.94**	**28.08**	**4.01**	**31.75**	**3.20**	**1.10**	**0.33**
المقياس ككل	**214.6**	**17.93**	**217.9**	**19.78**	**222.5**	**3.69**	**0.69**	**0.50**

يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين متوسطات درجات الأساتذة حسب متغير الحالة المدنية وذلك على كل محاور المقياس وكذا على الدرجة

الكلية؛ لكن من خلال المتوسطات الحسابية يتضح أن هناك ميل لارتفاع مستويات الضغوط النفسية لصالح المطلقين؛ بينما يتأثر الأساتذة المتزوجين بمحور الراتب الشهري وذلك بسبب المسؤوليات والمصاريف الكبيرة للأسرة؛ أما الأساتذة العزاب فيتأثرون بمحور جماعة العمل والتوجيه التربوي.

ومما سبق فإنه لا توجد دلالة إحصائية للفروق بين متوسطات درجات أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الحالة المدنية، ومنه نقبل الفرض الصفري القائل بعدم وجود فروق في مصادر الضغوط النفسية بين الأساتذة تعزى لمتغير الحالة المدنية.

10. أهم مصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية:

للإجابة على هذا التساؤل قمنا بتطبيق اختبار فريدمان (Friedman Test) لمعرفة متوسط الرتب لمحاور قائمة مصادر الضغوط النفسية، ثم متوسط الرتب لكل عبارة من عبارات المحور لمعرفة أهم عوامل الضغط النفسي الأكثر تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية.

جدول(23): متوسط الرتب لمحاور قائمة مصادر الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية.

ن=135

رقم المحور	محاور قائمة مصادر الضغط النفسي	المقياس: متوسط الرتب	المقياس: رتبة المحور	كا^2	مستوى الدلالة
1	العمل مع التلاميذ	04.97	03	140.99	0.001**
2	جماعة العمل	04.83	04		
3	التوجيه التربوي	03.76	07		
4	ظروف العمل	02.91	08		
5	الراتب الشهري	05.39	02		
6	العبء البدني	04.54	05		
7	صراع الدور	04.10	06		
8	المكانة الاجتماعية	05.50	01		

**دالة إحصائيا عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول أنه قد اختلفت متوسطات الرتب لمحاور قائمة مصادر الضغوط النفسية، حيث بلغ أعلى متوسط رتب 05.50 عند محور المكانة الاجتماعية، وبلغ أدنى متوسط رتب

02.91 عند محور ظروف العمل.

ويظهر من نتيجة تطبيق اختبار كا² على جميع محاور القائمة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 فيما يخص أهمية وتأثير مصادر الضغوط النفسية على أساتذة التربية البدنية والرياضية.

كما تشير نتائج الجدول السابق (23) أن محور المكانة الاجتماعية يأتي في المرتبة الأولى من حيـث التأثير والأهمية وهذا يؤكد الدور الذي يلعبه هذا المحور كمصدر مسبب للضغوط النفسية لـدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، يليه محور الراتب الشهري، العمل مع التلاميذ في المرتبة الثالثة، ثم في المرتبة الرابعة يأتي جماعة العمل، وفي المرتبة الخامسة العبء البدني، ثم محور صراع الدور، وأخيرا محور ظروف العمل.

1.10. أهم عوامل الضغوط النفسية المرتبطة بمحور المكانة الاجتماعية:

جدول (24) متوسطات الرتب لعبارات محور المكانة الاجتماعية على الدرجة الكلية للمحور والمقياس.

ن=135

رقم البند	عبارات محور المكانة الاجتماعية	المحور: متوسط الرتب	المحور: رتبة البند	المقياس: متوسط الرتب	المقياس: رتبة البند
04	اشعر بان مهنتي لها مكانة في المجتمع	2.42	08	19.04	63
10	يضايقني عدم اعتراف المجتمع بالدور التربوي لأستاذ التربية البدنية والرياضية	5.42	02	44.47	02
16	اشعر بقيمة ذاتي عندما اتحدى المصاعب وعندما يحقق التلاميذ نتائج ايجابية	5.29	03	43.24	06
24	يضايقني عدم اهتمام اولياء الامور بمادة التربية البدنية والرياضية	5.20	04	42.07	09
31	اعتراض اولياء الامور على اشتراك اولادهم في الحصة يشعرني بعدم اهميتها في نظرة المجتمع	5.46	01	43.91	03
39	اشعر بعدم تفهم طبيعة عملي من طرف اسرتي	2.75	07	20.16	61
40	يضايقني الشعور بان افراد المجتمع ينظرون الى مهنة التربية البدنية على انا مهنة غير ذات قيمة	5.14	05	41.20	12
58	التقاليد الاجتماعية تؤثر على تقدير افراد المجتمع لمادة التربية البدنية والرياضية	4.33	06	35.68	28
	دالة إحصائيا عند مستوى 0.01	كا²	م.الدلالة	كا²	م.الدلالة
		290.34	0.001	1481.31	0.001

قمنا بحساب متوسط الرتب لعبارات محور المكانة الاجتماعية على الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية كما يوضحها الجدول رقم:(25)، حيث وجد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للمقياس ككل عند مستوى دلالة 0.01، وكذا على محور المكانة الاجتماعية عند مستوى دلالة 0.01، بين مختلف إمكانات الأجوبة بالنسبة لكل عبارة من

عبارات المحور الثامن.

يتبين من الجدول أنه قد اختلفت متوسطات الرتب لعبارات محور المكانة الاجتماعية، حيث بلغ أعلى متوسط رتب 5.46 عند العبارة: اعتراض أولياء الأمور على اشتراك أولادهم في الحصة يشعرني بعدم أهميتها في نظرة المجتمع؛ ونلاحظ أنه قد احتل الرتبة 01 على مستوى المحور؛ والرتبة 03 على المقياس ككل؛ وبلغ أدنى متوسط للرتب 2.42 عند العبارة: اشعر بان مهنتي لها مكانة في المجتمع؛ ونلاحظ أنه قد احتل الرتبة الأخيرة على المحور والرتبة 63 على مقياس مصادر الضغوط النفسية.

ومن خلال ما سبق نجد أن أكثر عوامل الضغط النفسي لمحور المكانة الاجتماعية تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية هي كالتالي:

- شعور أساتذة التربية البدنية و الرياضية بعدم أهمية مادتهم نظرا لاعتراض أولياء الأمور على مشاركة أبنائهم في الحصة.
- يضايقني عدم اعتراف المجتمع بالدور التربوي لأستاذ التربية البدنية والرياضية.
- اشعر بقيمة ذاتي عندما أتحدى المصاعب وعندما يحقق التلاميذ نتائج ايجابية.
- يضايقني عدم اهتمام أولياء الأمور بمادة التربية البدنية والرياضية.
- يضايقني الشعور بان أفراد المجتمع ينظرون إلى مهنة التربية البدنية على أنها مهنة غير ذات قيمة.
- التقاليد الاجتماعية تؤثر على تقدير أفراد المجتمع لمادة التربية البدنية والرياضية.
- اشعر بعدم تفهم طبيعة عملي من طرف أسرتي.
- اشعر بان مهنتي لها مكانة في المجتمع.

2.10. أهم عوامل الضغوط النفسية المرتبطة بمحور الراتب الشهري:

تم حساب متوسط الرتب لعبارات محور الراتب الشهري على الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية، حيث وجد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للمقياس ككل عند مستوى دلالة 0.01، وكذا على محور الراتب الشهري عند مستوى دلالة 0.01 بين مختلف إمكانات الأجوبة بالنسبة لكل عبارة من عبارات المحور الخامس.

يتضح من الجدول رقم: (25) أنه قد اختلفت متوسطات الرتب لعبارات محور الراتب الشهري، حيث بلغ أعلى متوسط رتب 3.99 عند العبارة: أشعر بأنني اعمل براتب غير مناسب؛ ونلاحظ أنها قد احتلت الرتبة 01 على مستوى المحور؛ والرتبة 10 على المقياس ككل؛ وبلغ أدنى متوسط للرتب 3.02 عند العبارة: بالإضافة لمرتبي أحصل على حوافز مادية (المردودية) لا بأس به؛ ونلاحظ أنها قد احتلت الرتبة الأخيرة على المحور، والرتبة 33 على المقياس ككل (مصادر الضغوط النفسية).

جدول (25) متوسطات الرتب لعبارات محور الراتب الشهري على الدرجة الكلية للمحور والمقياس.

ن=135

المقياس		المحور		عبارات محور الراتب الشهري	رقم البند
رتبة البند	متوسط الرتب	رتبة البند	متوسط الرتب		
23	36.5	05	3.19	يضايقني عدم تناسب راتبي مع مسؤولياتي وواجباتي العديدة	02
14	40.22	02	3.71	مهنتي لا توفر لي الأمان المادي المناسب	09
10	42.01	01	3.99	أشعر بأنني اعمل براتب غير مناسب	14
16	39.21	04	3.50	الراتب الذي أحصل عليه لا يتناسب مع ما أقوم به من جهد	27
20	37.63	03	3.60	راتبي بمفرده يكفي حاجاتي الضرورية في الحياة	43
33	33.52	06	3.02	بالإضافة لمرتبي أحصل على حوافز مادية (المردودية) لا بأس بها	44
م.الدلالة	$كا^2$	م.الدلالة	$كا^2$	دالة إحصائيا عند مستوى 0.01	
0.001	1481.31	0.001	33.74		

ومن خلال ما سبق نجد أن أكثر عوامل الضغوط النفسية تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية هي كالتالي:

- شعور الكثير من الأساتذة بأنهم يعملون برواتب غير مناسبة.
- أن مهنة التدريس لا توفر للأساتذة الأمان المادي المناسب.
- إن الرواتب بمفردها تكفي الحاجات الضرورية فقط للأستاذ في الحياة.
- الراتب الذي يحصل عليه الأساتذة لا يتناسب مع ما يقومون به من جهد.
- يضايق الأساتذة عدم تناسب راتبهم مع مسؤولياتهم وواجباتهم العديدة.
- بدرجة قليلة يرى بعض الأساتذة أنهم يحصلون بالإضافة لمرتبهم على حوافز مادية (المردودية) لا بأس بها.

على ضوء النتائج الإحصائية المعروضة يتضح ثبوت تسبب عوامل محور الراتب الشهري في ارتفاع مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، ويبن الجدول السابق أن كل العوامل دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 سواءً على الدرجة الكلية للمحور أو المقياس ككل.

3.10. أهم عوامل الضغوط النفسية المرتبطة بمحور العمل مع التلاميذ:

قمنا بحساب متوسط الرتب لعبارات محور العمل مع التلاميذ على الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية، حيث وجدنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لمحور العمل مع التلاميذ وللمقياس ككل عند مستوى دلالة 0.01، بين مختلف إجابات الأساتذة بالنسبة لكل عبارة من عبارات المحور الأول.

جدول (26) متوسطات الرتب لعبارات محور العمل مع التلاميذ على الدرجة الكلية للمحور والمقياس.

ن=135

رقم البند	عبارات محور العمل مع التلاميذ	المحور		المقياس	
		متوسط الرتب	رتبة البند	متوسط الرتب	رتبة البند
1	أشعر بأن التلاميذ لديهم اهتمام واضح بحصة التربية البدنية والرياضية	3.02	08	16.83	65
6	مشكلة ضبط النظام مع التلاميذ تأخذ مني وقتا طويلا وتجعلني عصبيا	4.26	05	27.01	50
13	يضايقني التلاميذ غير المتعاونين في الحصة	5.78	02	38.42	17
18	يضايقني كثرة تغيب تلاميذ السنوات النهائية عن حصص التربية البدنية والرياضية	6.11	01	43.18	07
35	ملابس التلاميذ لا تساعد على الأداء الحركي في حصة التربية البدنية والرياضية	4.87	03	31.96	38
36	أصبحت أتضايق بسهولة من سلوك التلاميذ	3.86	06	23.28	57
47	أعداد التلاميذ في القسم الواحد قليلة مما يساعد على استفادتم من حصة التربية البدنية	4.67	04	30.04	44
62	التلاميذ ليس لديهم الرغبة للاشتراك في حصة التربية البدنية والرياضية	3.43	07	20.60	60
	دالة إحصائيا عند مستوى 0.01	كا^2	م.الدلالة	كا^2	م.الدلالة
		215.16	0.001	1481.31	0.001

يتبين من نتائج الجدول أنه قد اختلفت متوسطات الرتب لعبارات محور العمل مع التلاميذ، حيث بلغ أعلى متوسط رتب 6.11 عند العبارة: يضايقني كثرة تغيب تلاميذ السنوات النهائية عن حصص التربية البدنية والرياضية؛ ونلاحظ أنا قد احتلت الرتبة 01 على مستوى المحور؛ والرتبة 07 على المقياس ككل؛ وبلغ أدنى متوسط للرتب 3.02 عند العبارة: أشعر بأن التلاميذ لديهم اهتمام واضح بحصة التربية البدنية والرياضية؛ ونلاحظ أنا قد احتلت الرتبة الأخيرة على المحور

والرتبة 65 على مقياس مصادر الضغوط النفسية.

ومن خلال ما سبق نجد أن أكثر عوامل الضغط النفسي لمحور العمل مع التلاميذ تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية هي كالتالي:

- يضايقني كثرة تغيب تلاميذ السنوات النهائية عن حصص التربية البدنية والرياضية.
- يضايقني التلاميذ غير المتعاونين في الحصة.
- ملابس التلاميذ لا تساعد على الأداء الحركي في حصة التربية البدنية والرياضية.
- أعداد التلاميذ في القسم الواحد قليلة مما يساعد على استفادتهم من حصة التربيـة البدنية.
- مشكلة ضبط النظام مع التلاميذ تأخذ مني وقتا طويلا وتجعلني عصبيا.
- أصبحت أتضايق بسهولة من سلوك التلاميذ.
- التلاميذ ليس لديهم الرغبة للاشتراك في حصة التربية البدنية والرياضية.
- أشعر بأن التلاميذ لديهم اهتمام واضح بحصة التربية البدنية والرياضية.

4.10. أهم عوامل الضغوط النفسية المرتبطة بمحور جماعة العمل:

قمنا بحساب متوسط الرتب لعبارات محور جماعة العمل على الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية، حيث وجدنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لعبارات محور جماعة العمل وللمقياس ككل عند مستوى دلالة 0.01.

جدول (27) متوسطات الرتب لعبارات محور جماعة العمل على الدرجة الكلية للمحور والمقياس.

ن=135

رقم البند	عبارات محور جماعة العمل	المحور: متوسط الرتب	المحور: رتبة البند	المقياس: متوسط الرتب	المقياس: رتبة البند
21	مدير الثانوية لا يقدر عملي التقدير الكافي	3.17	05	24.75	54
22	رأيي غير مهم لمدير الثانوية	3.31	04	25.41	53
41	نظرة بعض الأساتذة لأستاذ التربية البدنية والرياضية نظرة غير عادلة	4.12	01	34.10	31
45	مدير المؤسسة يمنحني قدرا كبيرا من السلطة والحرية للقيام بعملي	3.10	06	22.16	58
46	أشعر بان العلاقات بيني وبين معظم الأساتذة وثيقة	3.53	03	27.50	56
56	أشعر من إدارة الثانوية بضعف التقدير للعمل الذي أقوم به	3.77	02	29.07	47
	دالة إحصائيا عند مستوى 0.01	**$كا^2$**	**م.الدلالة**	**$كا^2$**	**م.الدلالة**
		34.79	0.001	1481.31	0.001

يتبين من نتائج الجدول أنه قد اختلفت متوسطات الرتب لعبارات محور جماعة العمل، حيث بلغ أعلى متوسط رتب 4.12 عند العبارة: نظرة بعض الأساتذة لأستاذ التربية البدنية والرياضية نظرة غير عادلة؛ ونلاحظ أنا قد احتلت الرتبة 01 على مستوى المحور؛ والرتبة 31 على المقياس ككل؛ وبلغ أدنى متوسط للرتب 3.10 عند العبارة: مدير المؤسسة يمنحني قدرا كبيرا من السلطة والحرية للقيام بعملي؛ ونلاحظ أنا قد احتلت الرتبة الأخيرة على المحور والرتبة 58 على مقياس مصادر الضغوط النفسية.

ومن خلال ما سبق نجد أن أكثر عوامل الضغط النفسي لمحور العبء البدني تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية هي كالتالي:

- نظرة بعض الأساتذة لأستاذ التربية البدنية والرياضية نظرة غير عادلة.
- أشعر من إدارة الثانوية بضعف التقدير للعمل الذي أقوم به.
- أشعر بان العلاقات بيني وبين معظم الأساتذة وثيقة.
- رأي غير مهم لمدير الثانوية.
- مدير الثانوية لا يقدر عملي التقدير الكافي.
- مدير المؤسسة يمنحني قدرا كبيرا من السلطة والحرية للقيام بعملي.

5.10. أهم عوامل الضغوط النفسية المرتبطة بمحور العبء البدني:

قمنا بحساب متوسط الرتب لعبارات محور العبء البدني على الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية، حيث وجدنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لعبارات محور العبء البدني وللمقياس ككل عند مستوى دلالة 0.01.

يتبين من نتائج الجدول رقم:(28) أنه قد اختلفت متوسطات الرتب لعبارات محور العبء البدني، حيث بلغ أعلى متوسط رتب 4.07 عند العبارة: العمل مع التلاميذ يحتاج إلى جهد بدني مستمر؛ ونلاحظ أنا قد احتلت الرتبة 01 على مستوى المحور؛ والرتبة 22 على المقياس ككل؛ وبلغ أدنى متوسط للرتب 2.84 عند العبارة: تؤدي ضغوط عملي إلى تأجيل بعض أعبائي الضرورية لعدم قدرتي على أدائها؛ ونلاحظ أنا قد احتلت الرتبة الأخيرة على المحور والرتبة 55 على مقياس مصادر الضغوط النفسية.

جدول (28) متوسطات الرتب لعبارات محور العبء البدني على الدرجة الكلية للمحور والمقياس.

ن=135

رقم البند	عبارات محور العبء البدني	المحور		المقياس	
		متوسط الرتب	رتبة البند	متوسط الرتب	رتبة البند
11	عملي في مهنة التعليم يسبب لي الاجهاد البدني	3.80	02	32.90	35
17	العمل مع التلاميذ يحتاج الى جهد بدني مستمر	4.07	01	36.99	22
28	اشعر بالاجهاد البدني بعد الانتهاء من تنفيذ الحصص في نهاية اليوم الدراسي	3.55	03	30.91	41
37	اشعر بانخفاض ليافتي البدنية نتيجة تراكم حصص التدريس المستمرة	3.30	05	26.74	51
38	يرهقني بدنيا احساسي بان الوقت لايكفي للقيام بكل ماهو مطلوب مني	3.43	04	28.74	48
59	تؤدي ضغوط عملي الى تأجيل بعض اعبائي الضرورية لعدم قدرتي على ادائها	2.84	06	24.31	55
	دالة إحصائيا عند مستوى 0.01	$كا^2$	م.الدلالة	$كا^2$	م.الدلالة
		47.26	0.001	1481.31	0.001

ومن خلال ما سبق نجد أن أكثر عوامل الضغط النفسي لمحور العبء البدني تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية هي كالتالي:

- العمل مع التلاميذ يحتاج إلى جهد بدني مستمر.
- عملي في مهنة التعليم يسبب لي الإجهاد البدني.
- اشعر بالإجهاد البدني بعد الانتهاء من تنفيذ الحصص في نهاية اليوم الدراسي.
- يرهقني بدنيا إحساسي بان الوقت لا يكفي للقيام بكل ما هو مطلوب مني.
- اشعر بانخفاض لياقتي البدنية نتيجة تراكم حصص التدريس المستمرة.
- تؤدي ضغوط عملي إلى تأجيل بعض أعبائي الضرورية لعدم قدرتي على أدائها.

6.10. أهم عوامل الضغوط النفسية المرتبطة بمحور صراع الدور:

قمنا بحساب متوسط الرتب لعبارات محور صراع الدور على الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية، حيث وجدنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لعبارات محور صراع الدور وللمقياس ككل عند مستوى دلالة 0.01.

يتبين من نتائج الجدول رقم:(29) أنه قد اختلفت متوسطات الرتب لعبارات محور صراع الدور، حيث بلغ أعلى متوسط رتب 6.31 عند العبارة: اشعر بالخوف من الإصابات (التلاميذ)؛ ونلاحظ أنها قد احتلت الرتبة 01 على مستوى المحور؛ والرتبة 05 على المقياس ككل؛ وبلغ أدنى

متوسط للرتب 3.43 عند العبارة: اشعر بتناقص قدرتي على الوفاء بالالتزامات الشخصية نتيجة بذلي المزيد من الجهد في عملي؛ ونلاحظ أنا قد احتلت الرتبة الأخيرة على المحور والرتبة 56 على مقياس مصادر الضغوط النفسية.

جدول (29) متوسطات الرتب لعبارات محور صراع الدور على الدرجة الكلية للمحور والمقياس.

ن=135

رقم البند	عبارات محور صراع الدور	المحور: متوسط الرتب	المحور: رتبة البند	المقياس: متوسط الرتب	المقياس: رتبة البند
05	القيام باكثر من عمل في وقت واحد يزيد من انفعالاتي	4.34	08	30.02	45
12	اشعر بتناقص قدرتي على الوفاء بالالتزامات الشخصية نتيجة بذلي المزيد من الجهد في عملي	3.43	09	23.86	56
19	يضايقني تعارض مطالب التلاميذ مع البرنامج (التوزيع الدوري)	4.64	06	31.49	40
23	يضايقني قيامي بمهام واعمال اشعر انا غير ضرورية	5.31	04	35.37	27
29	تضايقني الاعمال المتكررة اثناء حصة التربية البدنية والرياضية	4.80	05	33.36	34
30	يضايقني وجود اكثر من قسم في وقت واحد في ملعب مشترك	6.06	02	42.64	08
33	اشعر بمسؤولية كبيرة اتجاه التلاميذ اثناء الحصة وبعدها	5.47	03	37.21	21
34	اشعر بالخوف من الإصابات (التلاميذ)	6.31	01	43.26	05
42	يضايقني تعارض قيمي الشخصية مع السلوكات السارية في المؤسسة (الثانوية)	4.63	07	30.68	43
	دالة إحصائيا عند مستوى 0.01	كا^2	م.الدلالة	كا^2	م.الدلالة
		134.43	0.001	1481.31	0.001

ومن خلال ما سبق نجد أن أكثر عوامل الضغط النفسي لمحور العبء البدني تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية هي كالتالي:

- اشعر بالخوف من الإصابات (التلاميذ).
- يضايقني وجود أكثر من قسم في وقت واحد في ملعب مشترك.
- اشعر بمسؤولية كبيرة اتجاه التلاميذ أثناء الحصة وبعدها.
- يضايقني قيامي بمهام وأعمال اشعر أنا غير ضرورية.
- تضايقني الأعمال المتكررة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
- يضايقني تعارض مطالب التلاميذ مع البرنامج (التوزيع الدوري).
- يضايقني تعارض قيمي الشخصية مع السلوكات السارية في المؤسسة (الثانوية).
- القيام بأكثر من عمل في وقت واحد يزيد من انفعالاتي.
- اشعر بتناقص قدرتي على الوفاء بالالتزامات الشخصية نتيجة بذلي المزيد من الجهد في عملي.

7.10. أهم عوامل الضغوط النفسية المرتبطة بمحور التوجيه التربوي:

قمنا بحساب متوسط الرتب لعبارات محور التوجيه التربوي على الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية، حيث وجدنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لعبارات محور التوجيه التربوي وللمقياس ككل عند مستوى دلالة 0.01.

جدول (30) متوسطات الرتب لعبارات محور التوجيه التربوي على الدرجة الكلية للمحور والمقياس.

ن=135

رقم البند	عبارات محور التوجيه التربوي	المحور: متوسط الرتب	المحور: رتبة البند	المقياس: متوسط الرتب	المقياس: رتبة البند
03	الزيارات المفاجئة لمفتش التربية تسبب لي القلق	2.71	06	18.93	64
20	إصرار مفتش التربية على ضرورة تطبيق المنهاج الجديد بصورة حرفية يسبب لي الضيق	4.24	01	32.75	36
26	يضايقني تركيز المفتش على الجوانب السلبية وإغفال الجوانب الايجابية في عملي	4.23	02	32.68	37
57	توجيه المفتش لي لا يرتكز على أسس موضوعية	3.15	04	21.79	59
63	أسلوب التوجيه التربوي الحالي يشجعني على بذل المزيد من الجهد في عملي	3.67	03	26.54	52
64	المفتش يمنحني الفرصة للمناقشة ويسعى جاهدا لمعاونتي	2.99	05	19.89	62
	دالة إحصائيا عند مستوى 0.01	$كا^2$	م.الدلالة	$كا^2$	م.الدلالة
		97.87	0.001	1481.31	0.001

يتبين من نتائج الجدول أنه قد اختلفت متوسطات الرتب لعبارات محور التوجيه التربوي، حيث بلغ أعلى متوسط رتب 4.24 عند العبارة: إصرار مفتش التربية على ضرورة تطبيق المنهاج الجديد بصورة حرفية يسبب لي الضيق؛ ونلاحظ أنا قد احتلت الرتبة 01 على مستوى المحور؛ والرتبة 36 على المقياس ككل؛ وبلغ أدنى متوسط للرتب 2.71 عند العبارة: الزيارات المفاجئة لمفتش التربية تسبب لي القلق؛ ونلاحظ أنا قد احتلت الرتبة الأخيرة على المحور والرتبة 64 على مقياس مصادر الضغوط النفسية.

ومن خلال ما سبق نجد أن أكثر عوامل الضغط النفسي لمحور العبء البدني تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية هي كالتالي:

- إصرار مفتش التربية على ضرورة تطبيق المنهاج الجديد بصورة حرفية يسبب لي الضيق.
- يضايقني تركيز المفتش على الجوانب السلبية وإغفال الجوانب الايجابية في عملي.
- أسلوب التوجيه التربوي الحالي يشجعني على بذل المزيد من الجهد في عملي.

- توجيه المفتش لي لا يرتكز على أسس موضوعية.
- المفتش يمنحني الفرصة للمناقشة ويسعى جاهدا لمعاونتي.
- الزيارات المفاجئة لمفتش التربية تسبب لي القلق.

8.10. أهم عوامل الضغوط النفسية المرتبطة بمحور ظروف العمل:

قمنا بحساب متوسط الرتب لعبارات محور ظروف العمل على الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية، حيث وجدنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لعبارات محور ظروف العمل وللمقياس ككل عند مستوى دلالة 0.01.

جدول (31) متوسطات الرتب لعبارات محور ظروف العمل على الدرجة الكلية للمحور والمقياس.

ن=135

رقم البند	عبارات محور ظروف العمل	المحور		المقياس	
		متوسط الرتب	رتبة البند	متوسط الرتب	رتبة البند
07	التدريس في الملاعب في الاحوال الجوية السيئة والمتقلبة يعرضني للاصابة ببعض الامراض	7.82	13	33.76	32
08	حالة الملاعب بالثانوية لا تشجع على التدريس	8.39	08	35.83	26
15	أعداد التلاميذ لاتتناسب مع الإمكانات الرياضية للمؤسسة	10.27	01	44.5	01
31	يضايقني عدم استقلالية ملعب مادة التربية البدنية والرياضية عن ساحة المؤسسة	9.44	04	40.69	13
32	يضايقني العمل في ملعب خارج حرم المؤسسة	6.91	16	29.73	46
48	الأدوات والأجهزة الرياضية بالثانوية مناسبة لكي أقوم بعملي على خير وجه	8.36	09	36.49	24
49	يضايقني دخول عناصر دخيلة (أجنبية) للملعب أثناء حصة التربية البدنية والرياضية	8.89	06	37.89	19
50	يضايقني ارتفاع درجة الحرارة اثناء حصة التربية البدنية والرياضية	9.30	05	39.9	15
51	تضايقني الضوضاء وقلة الهدوء اثناء الحصة	9.81	03	41.74	11
52	يضايقني تساقط الامطار اثناء الحصة	9.96	02	43.49	10
53	يضايقني ارتفاع درجة الرطوبة اثناء الحصة	7.87	11	35.35	29
54	يضايقني التراب و الغبار المتطاير اثناء الحصة	8.76	07	38.03	18
55	يضايقني عدم توفر مكتب لائق في مكان عملي	7.16	14	30.68	42
60	تضايقني برودة الطقس اثناء الحصة	7.01	15	31.53	39
61	يضايقني عدم الصيانة الدورية للأدوات والأجهزة	8.20	10	36.11	25
65	الإمكانات الرياضية بالثانوية مناسبة	7.84	12	34.33	30
	دالة إحصائيا عند مستوى 0.01	$كا^2$	م.الدلالة	$كا^2$	م.الدلالة
		134.43	0.001	1481.31	0.001

يتبين من نتائج الجدول رقم:(31) أنه قد اختلفت متوسطات الرتب لعبارات محور ظروف العمل، حيث بلغ أعلى متوسط رتب 10.27 عند العبارة: أعداد التلاميذ لا تتناسب مع الإمكانات

الرياضية للمؤسسة؛ ونلاحظ أنا قد احتلت الرتبة الأولى على مستوى المحور؛ والرتبة الأولى كذلك على المقياس ككل؛ وبلغ أدنى متوسط للرتب 6.91 عند العبارة: يضايقني العمل في ملعب خارج حرم المؤسسة؛ ونلاحظ أنا قد احتلت الرتبة الأخيرة على المحور والرتبة 46 على مقياس مصادر الضغوط النفسية.

ومن خلال ما سبق نجد أن أكثر عوامل الضغط النفسي لمحور العبء البدني تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية هي مرتبة كالتالي:

- أعداد التلاميذ لا تتناسب مع الإمكانات الرياضية للمؤسسة.
- يضايقني تساقط الأمطار أثناء الحصة.
- تضايقني الضوضاء وقلة الهدوء أثناء الحصة.
- يضايقني عدم استقلالية ملعب مادة التربية البدنية والرياضية عن ساحة المؤسسة.
- يضايقني ارتفاع درجة الحرارة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
- يضايقني دخول عناصر دخيلة (أجنبية) للملعب أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
- يضايقني التراب و الغبار المتطاير أثناء الحصة.
- حالة الملاعب بالثانوية لا تشجع على التدريس.
- الأدوات والأجهزة الرياضية بالثانوية مناسبة لكي أقوم بعملي على خير وجه.
- يضايقني عدم الصيانة الدورية للأدوات والأجهزة.
- يضايقني ارتفاع درجة الرطوبة أثناء الحصة.
- الإمكانات الرياضية بالثانوية مناسبة.
- التدريس في الملاعب في الأحوال الجوية السيئة والمتقلبة يعرضني للإصابة ببعض الأمراض.
- يضايقني عدم توفر مكتب لائق في مكان عملي.
- تضايقني برودة الطقس أثناء الحصة.
- يضايقني العمل في ملعب خارج حرم المؤسسة.

الفصل التاسع
مناقشة النتائج

1. تمهيد:

استناداً إلى نتائج التحليل الإحصائي التي تم عرضها في الفصل الثامن لمدى صحة فرضيات الدراسة؛ نسعى في هذا الفصل إلى تفسير النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة ومقارنتها بالدراسات السابقة لمعرفة مدى اتفاقها أو تعارضها معها؛ وفيما يلي مناقشة النتائج.

2. مستويات الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية:

كشفت الدراسة الحالية عن وجود درجات مرتفعة من المعاناة لأساتذة التربية البدنية والرياضية العاملين بمختلف المؤسسات التربوية العمومية من الضغوط النفسية، حيث وصلت مستويات الضغط لديهم إلى 60.70 % واقعة في المجال المرتفع وهذا على الدرجة الكلية للمقياس؛ وحسب محمد حسن علاوي (1988) تعتبر مهنة التعليم من المهن الضاغطة فهي مرتبطة بعوامل متعددة ومتشابكة، كما أن مهنة التربية الرياضية بالمؤسسات التربوية تواجه مثل تلك الضغوط، والتي تؤدي إلى الإجهاد الذي يتبعه الإنهاك وهو معبر أساسي إلى الاحتراق.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصل إليه محمد السيد الششتاوي بأن معلمي ومعلمات التربية الرياضية بقطاع وسط دلتا التعليمي يتعرضون لضغوط نفسية عالية؛ كما توصل عبد الرحمان الطريري (1993) في دراسة أجراها على عينة من المجتمع السعودي، بلغت 84 موظفا حكوميا، إلى أن الأفراد الذين يعملون في قطاع الصحة والتعليم يعتبرون من أكثر الأفراد عرضة للضغوط النفسية؛ كما تتفق نتائج هذه الدراسة أيضا مع ما توصل اليه ماسلاش (1985) حين وضح بأن الضغط المهني أكثر شيوعا عند الذين يتعاملون مع الناس مباشرة.

وخلاصة لما سبق فإن أساتذة التربية البدنية والرياضية يتعرضون إلى مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية، وعليه فقد تحقق ما حاولت الفرضية الأولى الإجابة عنه.

3. أثر متغير الجنس على مستويات الضغوط النفسية:

أشارت نتائج الدراسة الحالية إلى وجود فروق بين الجنسين في مستويات الضغوط النفسية، وذلك بفروق ذات دلالة إحصائية على الدرجة الكلية للمقياس، وعلى ثلاثة محاور من أصل ثمانية، حيث بدا الذكور أكثر تأثراً بضغط عوامل جماعة العمل، الراتب الشهري، العبء البدني مقارنة بالإناث؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي للذكور على الدرجة الكلية للمقياس 219.88، ويمكن تفسير هذا بأن العلاقات مع جماعة العمل تحتل نصيبا هاما بالنسبة للأستاذ حيث وجدت دراسة كتون وأخرون، Katoun & Al (1988) أن جماعة العمل تعتبر من أهم مصادر الضغوط النفسية لدى العاملين؛ كما وضحت دراسة كاهن وأخرون (1964)، وفرانش و بـاين (1970) أن علاقات الفرد السيئة مع الآخرين في ميدان العمل تجعله يشعر بالضغط النفسي.

أما عن الراتب الشهري فيرى الباحث أن هذا أمر طبيعي أن تكون الفروق دالة لصالح الذكور نظرا للأهمية القصوى التي يمثلها هذا المحور بالنسبة للأساتذة، وذلك لما عليهم من التزامات مادية كبيرة سواءً شخصية أو أسرية، لأن الأستاذ كرجل وبصفة خاصة في مجتمعنا الشرقي يقع على عاتقه عبء مادي كبير نظراً لصعوبة المعيشة التي تزداد يوما عن يوم والتي تتطلب منه تحسين الحالة المادية باستمرار.

أما فيما يخص العبء البدني فإن طبيعة مادة التربية البدنية والرياضية وتفردها عن المواد الأخرى بخاصية العمل البدني الحركي في الهواء الطلق تتطلب من الأستاذ أن يكون في لياقة بدنية جيدة لكي يقوم بالشرح والتمثيل الحركي (Démonstration)، وقطعا العمل طيلة الأسبوع مع التلاميذ يجعل الأستاذ يشعر بالعبء البدني والتعب خاصة إذا لم تكن هناك وسائل تساعده على الراحة والاسترجاع، وهذا ما ذهبت إليه دراسة مصطفى باهي و أشرف سعد (1995) بأن العبء البدني وصعوبات إدارة الوقت تمثل قدراً كبيراً من الضغوط النفسية.

بينما لم تشكل المصادر الأخرى العمل مع التلاميذ، التوجيه التربوي، ظروف العمل، صراع الدور، والمكانة الاجتماعية فروق بين الأساتذة ذكور أو إناث نظراً لتعرضهم لهذه المصادر بشكل متقارب أو متساو.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كل من الدبابسة (1993)، دواني (1978)، شواب وايوانكي، Shewab & Iwanicki (1983)، إلى أن مستوى الاحتراق النفسي عند الذكور كان

أعلى من الإناث؛ كما تؤيد نتائج دراستنا دراسة كل من سيد ششتاوي (2000)، شمه محمد آل خليفة (1999)، بوجود فروق تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

بينما إختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسات كل من أبو مغلي (1987)، مقابلة وسلامة (1993)، عليمات (1993)، كسلر، keslar (1982)، محمد عبد السميع (1990)، هابلين وأخرين (1985)، باين وفورنام (1987)، بأن الإناث أكثر شعوراً بالضغوط النفسية وأكثر تعرضا لها؛ كما لم تسجل دراسات كل من الطجاينة و عيسى (1996)، حمدي الفرماوي (1990)، سينجر، Singer (1989)، هنت، Hunt (1994)، وجود فروق في مستويات الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس.

ومن خلال العرض السابق نجد أنه قد تحقق الفرض الثاني، والذي ينص على أن هناك فروق في مستويات الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس.

4. أثر متغير السن على مستويات الضغوط النفسية:

بينت نتائج الدراسة الحالية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على الدرجة الكلية للمقياس، مما يعني أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يعانون من نفس مستويات الضغوط النفسية، لكن تجدر الإشارة إلى أنه كانت هناك دلالة إحصائية على محورين من المقياس محور جماعة العمل و محور العبء البدني، عند مستوى دلالة 0.01 و 0.05 على التوالي وذلك لصالح الأساتذة الذين تتراوح أعمارهم مابين (40-44 سنة) وهذا يتفق مع دراسة سوزان كابل (1987) التي توصلت بأن الفئة العمرية التي تقع مابين (30-40 سنة) هي أكثر الفئات شعوراً بالضغوط النفسية، كما لاحظنا أن المتوسطات الحسابية لمستويات الضغوط النفسية لدى الفئة العمرية (أكبر من 50 سنة) أكبر مقارنة بغيرها من الفئات العمرية الأخرى، بينما تتفاوت الفئات الأخرى تفاوتا غير دال إحصائيا باختلاف مصادر الضغوط النفسية.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج كل من نشوى محمود حنفي (2000)، شو (1985)، سينجر، Singer (1986)، الذين نفوا وجود علاقة بين متغير السن ومستويات التعرض للضغوط النفسية.

وفي المقابل تتعارض نتائج هذه الدراسة مع ما أشارت إليه نتائج دراسات شوقية لأبراهيم السمادوني (1993)، دواني و زملائه (1987)، شواب و ايوانكي، Shewab & Iwanicki

(1983)، كوسا، Koussa (1989)، من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين صغار السن والكبار في مستويات الإجهاد.

وبناءً على المعطيات السابقة فإننا نرفض الفرض الذي يعتبر السن عامل يؤثر في مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

5. أثر متغير الخبرة المهنية على مستويات الضغوط النفسية:

أشارت نتائج الدراسة الحالية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الخبرة المهنية، ويتفق هذا مع دراسة حمدي الفرماوي (1994)، الذي وجد أن هناك فروق دالة تابعة لمتغير سنوات الخبرة؛ ويتضح من الدراسة الحالية أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) على الدرجة الكلية على المقياس؛ وعلى جل محاور المقياس، ماعدا محوري الراتب الشهري والمكانة الاجتماعية فليس لهما فروق ذات دلالة إحصائية تذكر؛ بينما جاءت كل المحاور الأخرى دالة عند مستوى دلالة 0.01 أو 0.05، فكل من محور العمل مع التلاميذ، جماعة العمل، ظروف العمل، العبء البدني جاءت كلها دالة عند مستوى معنوية 0.01؛ وجاء كل من محور التوجيه التربوي، صراع الدور دال عند درجة 0.05 .

وبناءً على ما سبق فإن مستويات الضغوط النفسية تتأثر بعامل الخبرة المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية، وذلك لصالح الأساتذة الذين لديهم خبرة مهنية تتراوح مابين (10 – 14 سنة)، وهذا يتعارض مع نتائج دراسة محمد سيد ششتاوي (2000)، محمد بخيت (1994)، الذين وجدوا بأن الفروق التابعة لمتغير الخبرة المهنية كانت لصالح الأقل خبرة، ويرجع سبب تعارض نتيجة الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة إلى أن التقارب في السن بين الأساتذة قليلي الخبرة والتلاميذ يسمح بوجود تجاوب كبير بينهم أي هناك تقارب بينهم على مستوى التفكير والاهتمامات من جهة، ومن جهة أخرى كون الأساتذة صغار السن لهم حيوية وطاقة أكبر على العمل مقارنة بذوي الخبرة المتوسطة و الطويلة.

ويدعم القول السابق دراسة باين وفورنام (1987)، الذين توصلوا إلى أن الأساتذة الأقل خبرة أقل شعوراً بالضغوط النفسية؛ بينما يرى هابلين وآخرون (1985)، أن سنوات الخبرة تتناسب طرديا مع إدراك الضغوط النفسية؛ لأنه حسب ورال و ماي (1989)، مصدر الضغوط النفسية لمعلم ما، ليس بالضرورة أن يكون مصدراً لمعلم أخر.

وبناءً على معطيات نتائج الدراسة الحالية والدراسات السابقة فإننا نقبل الفرض الذي يعتبر الخبرة المهنية عامل يؤثر في مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

6. أثر متغير صفة الأستاذ على مستويات الضغوط النفسية:

أظهرت نتائج الدراسة الحالية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الصفة (مرسم، متربص، مستخلف، متعاقد) وذلك على الدرجة الكلية للمقياس؛ لكن تجدر الإشارة إلى أنه كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في محور العمل مع التلاميذ، ومحور ظروف العمل، وذلك لصالح الأساتذة المرسمين؛ كما كانت هناك فروق دالة عند مستوى دلالة 0.01 في محور التوجيه التربوي لصالح الأساتذة المستخلفين؛ وتفاوتت مستويات متغير الصفة على المحاور المتبقية باختلاف الأبعاد تفاوتا غير دال إحصائيا.

وتتفق نتيجة البحث الحالي مع دراسة شو (1985)، الذي توصل إلى انعدام وجود تأثير دال للمتغيرات الديموغرافية (الفروقات الشخصية) لأفراد العينة؛ ويمكن تفسير تأثر الأساتذة المرسمين بمحاور العمل مع التلاميذ و محور ظروف العمل، بأن الأستاذ بالرغم من تعرضه للضغوط النفسية فإنه يتمسك بأن يكون قدوة يحتذى بها، لذلك فهو يحاول أن يكون غير مندفع في تصرفاته ومسيطر على أفعاله، لكي يكسب احترام وثقة تلاميذه، وهذا ليس بالأمر الهين مع الكم الهائل من الضغوط التي يعاني منها وهذا ما تؤكده دراسة صبري عمران (1997)؛ بينما معاناة الأستاذ من ظروف العمل أمر طبيعي وشرعي، لأنه حسب سمير عسكر (1998)، ظروف العمل غير المريحة أو الخطرة تساهم في زيادة المعاناة من ضغط العمل، هذا من جهة ومن جهة أخرى فإن مردودية وفعالية أستاذ التربية البدنية والرياضية مرتبطة ارتباطا وثيقاً بظروف العمل السائدة.

أما فيما يخص تأثر الأساتذة المستخلفين بمحور التوجيه التربوي، فذلك راجع إلى وضعيتهم غير المستقرة مما يؤدي إلى تعرضهم للتوقيف في أي لحظة، كما أن عامل التجربة والخبرة يلعب دوراً هاماً في مثل هذه المواقف.

وبناءً على المعطيات الإحصائية للدراسة الحالية والدراسات السابقة فإننا نرفض الفرض الذي يعتبر الخبرة المهنية عامل يؤثر في مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على الدرجة الكلية للمقياس.

7. أثر متغير الحالة المدنية للأستاذ على مستويات الضغوط النفسية:

بينت نتائج الدراسة الحالية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند الأساتذة حسب متغير الحالة المدنية (أعزب، متزوج، مطلق، أرمل)، وذلك على كل محاور المقياس وكذا على الدرجة الكلية؛ لكن من خلال المتوسطات الحسابية يتضح أن هناك ميل لارتفاع مستويات الضغوط النفسية لصالح المطلقين؛ بينما يتأثر الأساتذة المتزوجين بمحور الراتب الشهري وذلك بسبب المسؤوليات والمصاريف الكبيرة للأسرة؛ أما الأساتذة العزاب فيتأثرون بمحور جماعة العمل والتوجيه التربوي.

ونستشف من النتائج السابقة أن كل أساتذة التربية البدنية والرياضية بغض النظر عن حالتهم المدنية يعانون بدرجة متساوية من الضغوط النفسية وهذا ما يتعارض مع دراسة الطريري (1993)، التي بينت أن العزاب أعلى في متوسط الضغوط النفسية من المتزوجين؛ ويمكن تفسير ذلك بسبب التزامات المتزوجين الشخصية و العائلية، المسؤوليات والمصاريف الكبيرة للأسرة.

أما تصدر الأساتذة المطلقين الترتيب فيتفق مع دراسة جود جونسون (1982)، الذي خلص إلى أن الدعم الاجتماعي له أثر كبير في تخفيف الضغوط النفسية، وأن الذي يزيد من إحساس الفرد بالضغوط هو المشكلات الشخصية؛ وفي نفس السياق أسفرت نتائج دراسة أندرو وآخرون (1992)، على أن الدعم الاجتماعي بعيد الأثر في تخفيف الضغوط النفسية.

ويمكن تفسير الفرق البسيط في قيم المتوسطات الحسابية بين الأساتذة، على أن المتزوجين يتأثرون بدرجة كبيرة بمحور الراتب الشهري وذلك منطقي بسبب التزاماتهم العائلية؛ أما العزاب فإن العلاقات في العمل مهمة جداً بالنسبة إليهم فقد خلصت دراسة ستراسمير، Strasmeier (1992)، إلى أن الأفراد الذين أظهروا مستويات عالية من الضغوط النفسية، وميل للاحتراق النفسي كان لديهم ميل لعدم الاتفاق مع الزملاء.

وبناءً على المعطيات الإحصائية للدراسة الحالية فإننا نرفض الفرض الذي يعتبر الحالة المدنية عامل يؤثر في مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على الدرجة الكلية للمقياس.

8. مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية:

أسفرت نتائج الدراسة الحالية أنه توجد مصادر متعددة للضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، وقد اختلفت في أهميتها وتأثيرها على أفراد العينة كما توضحها الجداول (من رقم 23 حتى 31)، والجدول رقم (23) يوضح مصادر الضغوط النفسية وترتيب تأثيرها على عينة البحث، واختبار كا^2 يبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 فيما يخص أهمية وتأثير مصادر الضغوط النفسية على أساتذة التربية البدنية والرياضية؛ وفيما يلي ترتيب هذه المصادر حسب درجة تأثيرها.

1. المكانة الاجتماعية.
2. الراتب الشهري.
3. العمل مع التلاميذ.
4. جماعة العمل.
5. العبء البدني.
6. صراع الدور.
7. التوجيه التربوي.
8. ظروف العمل.

وفيما يلي سنتعرض لتفسير ومناقشة كل مصدر من مصادر الضغوط النفسية على حدا، بالاعتماد على آراء ووجهات نظر الكتاب والباحثين المهتمين بموضوع الضغوط النفسية، وكذلك على ضوء ما توفر من دراسات سابقة أو مشابهة.

1.8. المصدر الأول: المكانة الاجتماعية:

وقد جاء محور المكانة الاجتماعية في صدارة الترتيب نظرا لأهميته من وجهة نظر الأساتذة، حيث تمثل المكانة الاجتماعية انتماء الفرد إلى جماعة، وكذا دوره القيادي فيها، وعلى ما يقوم به الفرد من خدمات للجماعة التي ينتمي إليها؛ وتلعب المكانة الاجتماعية لمادة التربية البدنية والرياضية دوراً هاماً بالنسبة لأساتذة هذه المادة، وذلك لأن نظرة المجتمع وأولياء الأمور لازالت قاصرة ولم يتم الاعتراف الكامل بالدور التربوي لأستاذ التربية البدنية والرياضية؛ وتتفق هذه الدراسة مع دراسة راتشر (1985)، الذي وجد أن من ضمن مصادر الضغوط النفسية العوامل الاجتماعية؛ وفي نفس السياق توصل محمد الكيلاني (1986)، أن من أنواع الضغوط النفسية التي يعاني منها معلم التربية البدنية والرياضية تحتل الضغوط الاجتماعية المرتبة الأولى.

يتبين أنه قد اختلفت الرتب لعبارات محور المكانة الاجتماعية، حيث احتلت صدارة الترتيب العبارة: اعتراض أولياء الأمور على اشتراك أولادهم في الحصة يشعرني بعدم أهميتها في نظرة المجتمع؛ ونلاحظ أنها قد احتلت الرتبة 01 على مستوى المحور؛ والرتبة 03 على المقياس ككل، وهذه دلالة واضحة لتأثر الأساتذة بنظرة المجتمع السلبية لمادتهم؛ وجاء في آخر الترتيب العبارة: اشعر بان مهنتي لها مكانة في المجتمع؛ ونلاحظ أنها قد احتلت الرتبة الأخيرة على المحور والرتبة 63 على مقياس مصادر الضغوط النفسية، وذلك لاختلاف وجهات نظر الأساتذة إلى هذه المكانة وكيف يفهمها كل منهم.

ومن جدول رقم (23) نجد أن أكثر عوامل الضغط النفسي لمحور المكانة الاجتماعية تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية هي كالتالي:

- شعور أساتذة التربية البدنية و الرياضية بعدم أهمية مادتهم نظرا لاعتراض أولياء الأمور على مشاركة أبنائهم في حصة التربية البدنية والرياضية، أو النشاط اللاصفي (الرياضة المدرسية).
- تضايق أساتذة التربية البدنية و الرياضية من عدم اعتراف المجتمع بالدور التربوي لهم.
- شعور أساتذة التربية البدنية و الرياضية بقيمة ذواتهم عندما يتحدون المصاعب والعوائق، وعندما يحقق تلاميذهم نتائج ايجابية سارة.
- تضايق أساتذة التربية البدنية و الرياضية من عدم اهتمام أولياء الأمور بمادة التربية البدنية والرياضية واعتبارها مادة غير أساسية مقارنة بالمواد الأخرى.
- تضايق أساتذة التربية البدنية و الرياضية من شعورهم بان أفراد المجتمع ينظرون إلى مهنة التربية البدنية والرياضية على أنها مهنة مهمشة ليست ذات قيمة كبيرة.
- تضايق أساتذة التربية البدنية و الرياضية من التقاليد الاجتماعية التي تؤثر على تقدير أفراد المجتمع لأهمية مادتهم.
- شعور أساتذة التربية البدنية و الرياضية من عدم تفهم طبيعة عملهم من طرف أسرهم.
- شعورهم بان مهنتهم لها مكانة في المجتمع، هذه عبارة أصلا سلبية في غير اتجاه المقياس، لذا كان من الطبيعي أن تحتل مؤخرة الترتيب.

2.8. المصدر الثاني: الراتب الشهري:

جاء الراتب الشهري في المركز الثاني لمصادر الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضة، وهذا إن دل على شيء إنما يدل على أهمية هذا المصدر وتأثيره في معاناة الأساتذة؛ ومما لاشك فيه أن الراتب الشهري يلعب دور جوهري في تحديد دافعية وفعالية أستاذ التربية البدنية والرياضية في تأدية واجبه المهني، وذلك لأن الهدف الأساسي من أي عمل هو المقابل المادي الذي يحفظ لصاحبه الاستقرار والأمان؛ ويتفق هذا مع دراسة (ساندرز وواتك) الذي توصل إلى أن المعلم الذي يعاني من ضغوط في حياته العامة، هو أكثر إحساسا بضغوط المهنة، وأن ضغوط المهنة ترجع لمصادر أهمها العائد الاقتصادي؛ وفي نفس السياق توصل كل من (دنيهام ستيف و سكوب ريتشارد و لونسكي ادوراد)، أن من أهم أسباب النمو المهني للمعلم واتجاهاته الموجبة نحو مهنة التعليم هو الراتب الكافي.

وبقراءة بسيطة يتبين لنا من نتائج الجدول رقم (24) أن عبارة: أشعر بأنني اعمل براتب غير مناسب؛ قد احتلت الرتبة الأولى على مستوى المحور، والرتبة 10 على المقياس ككل؛ فيما جاءت في مؤخرة ترتيب بنود المحور عبارة: بالإضافة لمرتبي أحصل على حوافز مادية (المردودية) لا بأس به، فرغم أنها قد احتلت الرتبة الأخيرة على المحور، إلا أن ترتيبها على المقياس ككل جاء 33 وهو ما يؤكد أهمية هذا المحور.

ومن جدول رقم (24) نجد أن أكثر عوامل الضغط النفسي لمحور الراتب الشهري تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية هي كالتالي:

- شعور الكثير من الأساتذة بأنهم يعملون برواتب غير مناسبة.
- أن مهنة التدريس لا توفر للأساتذة الأمان المادي المناسب.
- إن الرواتب بمفردها تكفي الحاجات الضرورية فقط للأستاذ في الحياة.
- الراتب الذي يحصل عليه الأساتذة لا يتناسب مع ما يقومون به من جهد.
- يضايق الأساتذة عدم تناسب راتبهم مع مسؤولياتهم وواجباتهم العديدة، وخاصة الأساتذة المتزوجين نظراً لالتزاماتهم ومسؤولياتهم.
- بدرجة قليلة يرى بعض الأساتذة أنهم يحصلون بالإضافة لمرتبهم على حوافز مادية لا بأس بها متمثلة في المردودية.

على ضوء النتائج الإحصائية المعروضة يتضح ثبوت تسبب عوامل محور الراتب الشهري في ارتفاع مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

3.8. المصدر الثالث: العمل مع التلاميذ:

رغم ما يمثله العمل مع التلاميذ من أهمية كبرى في مادة التربية البدنية والرياضية، من حيث أن كون التلاميذ محور وجوهر العملية التربوية؛ إلا أن هذا المحور جاء في المرتبة الثالثة وهذا لا يقلل من أهميته بأي حال من الأحوال؛ ويمر العمل مع التلاميذ بسلسلة من التفاعلات لكافة الجهود الثقافية والتربوية في المؤسسة في سبيل توفير مناخ مناسب يسمح بتحقيق كافة الأهداف التربوية والتعليمية على أفضل وجه، من أجل الوصول إلى منظومة تربوية متكاملة الجوانب والأبعاد؛ وقد أشارت دراسة ورال و ماي، Warall & May (1989): أن الضغوط تتولد نتيجة التفاعل بين الناس بعضهم ببعض.

يتبين من نتائج الجدول رقم (25) أن عبارة: يضايقني كثرة تغيب تلاميذ السنوات النهائية عن حصص التربية البدنية والرياضية؛ قد احتلت الرتبة الأولى على مستوى المحور؛ والرتبة السابعة على المقياس ككل؛ أما العبارة: أشعر بأن التلاميذ لديهم اهتمام واضح بحصة التربية البدنية والرياضية؛ فقد احتلت الرتبة الأخيرة على المحور وعلى المقياس ككل كذلك؛ وذلك بسبب أن العبارة سلبية وليست في اتجاه القائمة لذلك كانت في مؤخرة الترتيب.

وتتفق الدراسة الحالية مع نتائج دراسات كل من جارلاند، Garland (1989)، فيميان وآخرون، Fimian & al (1986)، باين وفورنام، Payen & Fornham (1987)، كيرياكو و سوتيكليف، Kiriakou & Sothklif (1978)، ميهر، Meagher (1983)، الذين توصلوا إلى أن من أهم مصادر الضغوط النفسية للأستاذ سلوك التلاميذ والعمل معهم عامة.

ومن خلال نتائج الجدول رقم (25) نجد أن أكثر عوامل الضغط النفسي لمحور العمل مع التلاميذ تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية هي كالتالي:

- تضايق أساتذة التربية البدنية والرياضية من كثرة تغيب تلاميذ السنوات النهائية عن حصص التربية البدنية والرياضية، وذلك بسبب إدراج امتحان بكالوريا رياضية في أخر العام الدراسي مما يجعل تقييم الأستاذ لعمل التلميذ خلال الفصول الدراسية غير ذي أهمية بالنسبة للتلميذ.
- تضايق أساتذة التربية البدنية والرياضية من التلاميذ غير المتعاونين أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

- يرى أساتذة التربية البدنية والرياضية أن ملابس التلاميذ لا تساعد على الأداء الحركي في حصة التربية البدنية والرياضية بشكل عام خاصة الإناث.
- يرى بعض أساتذة التربية البدنية والرياضية أن أعداد التلاميذ في القسم الواحد قليلة مما يساعد على استفادتهم من حصة التربية البدنية.
- كما يرى بعض الأساتذة أن مشكلة ضبط النظام مع التلاميذ تأخذ منهم وقتا طويلا وتجعلهم يفقدون أعصابهم.
- أصبح الأساتذة يتضايقون بسهولة من سلوك التلاميذ.
- التلاميذ ليس لديهم الرغبة للاشتراك في حصة التربية البدنية والرياضية.
- شعور الأساتذة بأن التلاميذ لديهم اهتمام واضح بحصة التربية البدنية والرياضية.

4.8. المصدر الرابع: جماعة العمل:

جاء في المركز الرابع لمصادر الضغوط النفسية **جماعة العمل**، ويشمل هذا المحور الخصائص الشخصية والاجتماعية لكل من الإدارة (المدير) وزملاء العمل (من نفس المادة أو من المواد الأخرى)، فحسب وورال و ماي (1989) أن من أكثر مسببات الضغوط النفسية علاقة الأفراد فيما بينهم؛ وضمن هذا الإطار يتكلم الباحثون على ما يسمى بـ " المحيط الصحي للعمل" والذي يقصدون به مجال أو محيط العمل.

ويدعم ما سبق علي عسكر (2003)، فيقول إذا كان السبب الذي يضايق الفرد ويشعره بأن هناك ما يهدد ذاته أو كيانه، فإنه من الصعب عليه التعامل مع من وراء ذلك السبب بصورة مادية في معظم الحالات، ففي حالة خلاف مع زميل أو مسئول في مكان العمل، فإنه من الصعب التعبير بدنيا لاعتبارات متعددة، وغالبا في مثل هذه الحالات يحاول الفرد كبت مشاعره وانفعالاته مسببا لنفسه توتراً داخلياً رغم أنه في الظاهر يبدو طبيعيا لمن حوله.

ويمكن تفسير ذلك أنه غالبا ما يكون المدير التسلطي سببا في مناخ عمل يتسم بالتوتر والخوف وعدم الثقة، وسببه أن السلطة التي يمتلكها المدير بحكم مركزه الوظيفي تمكنه من التأثير على الأساتذة، وحسب طريقة استعمال هذه السلطة يتم تصنيفها إلى مصدر ضاغط أو عدمه؛ إضافة إلى ذلك العلاقات الغير طيبة والغير ودية بين الزملاء في محيط العمل.

يتبين من نتائج الجدول رقم (28) أن عبارة: نظرة بعض الأساتذة لأستاذ التربية البدنية

والرياضية نظرة غير عادلة؛ قد احتلت الرتبة الأولى على مستوى المحور؛ والرتبة 31 على المقياس ككل؛ أما عبارة: مدير المؤسسة يمنحني قدرا كبيرا من السلطة والحرية للقيام بعملي؛ فقد احتلت الرتبة الأخيرة على المحور والرتبة 58 على مقياس مصادر الضغوط النفسية وذلك نظراً لأنا عبارة سلبية ليست في اتجاه عبارات المقياس.

وتتفق الدراسة الحالية مع نتائج دراسات كل من باين وفورنام (1987)، ميهر، Meagher (1983)، هابلين وآخرون، haplin (1985)، راتشر وآخرون، Rascher & al (1985)، شو وآخرون، Show (1985)، أبوت، Abbot (1986)، كيراكو وسوتكليف، kiriakou & Southklif (1978).

أخيرا بالنسبة لترتيب عوامل الضغط النفسي لمحور جماعة العمل في التأثير على أساتذة التربية البدنية والرياضية جاءت كالتالي:

- يرى أساتذة لأستاذ التربية البدنية والرياضية أن نظرة بعض أساتذة المواد الأخرى غير عادلة.
- شعورهم بضعف التقدير للعمل الذي يقومون به من طرف إدارة الثانوية.
- شعورهم بان العلاقات بينهم وبين معظم الأساتذة وثيقة وممتازة.
- شعورهم بأن رأيهم غير مهم بالنسبة لمدير الثانوية.
- شعورهم بأن مدير الثانوية لا يقدر عملهم التقدير الكافي.
- يرى بعض أستاذ التربية البدنية والرياضية أن مدير المؤسسة يمنحنهم قدرا كبيرا من السلطة والحرية للقيام بعملهم وهذه عبارة سلبية ليست في اتجاه عبارات المقياس لتحديد العلاقة بين الأستاذ والإدارة.

5.8. المصدر الخامس: العبء البدني:

جاء ترتيب العبء البدني خامسا من حيث تشكيله مصدر ضغط نفسي لأساتذة التربيـة و البدنية والرياضية، فطبيعة مادة التربية البدنية والرياضية وتفردها عن المواد الأخرى بخاصية العمل البدني الحركي في الهواء الطلق تتطلب من الأستاذ أن يكون في لياقة بدنية جيدة لكي يقوم بالشرح والعرض الحركي (Démonstration)، وقطعا العمل طيلة الأسبوع مع التلاميذ يجعـل الأسـتاذ يشعر بالعبء البدني والتعب خاصة إذا لم تكن هناك وسائل تساعده على الراحة والاسـترجاع،

وهذا ما ذهبت إليه دراسة مصطفى باهي و أشرف سعد (1995) بأن العبء البدني وصـعوبات إدارة الوقت تمثل قدراً كبيراً من الضغوط النفسية.

وتتفق الدراسة الحالية مع نتائج دراسات كل من فيميان، Fimian (1983)، هابلين وآخرون، Happlin & al (1985)، ابوت، Abbot (1986)، حيث وجدوا أن من مصادر الضغوط النفسية للمعلمين الإناك والأعباء الزائدة؛ وفي نفس السياق أكد فيميان وآخرون (1986) أن من مصادر الضغوط الاستنزاف الانفعالي والجسدي.

يتبين من نتائج جدول رقم (28) أن عبارة: العمل مع التلاميذ يحتاج إلى جهد بدني مستمر؛ قد احتلت الرتبة الأولى على مستوى المحور؛ والرتبة 22 على المقياس ككل؛ أما عبارة: تؤدي ضغوط عملي إلى تأجيل بعض أعبائي الضرورية لعدم قدرتي على أدائها؛ فقد احتلت الرتبة الأخيرة على المحور والرتبة 55 على مقياس مصادر الضغوط النفسية.

ومن نتائج الجدول السابق نجد أن أكثر عوامل الضغط النفسي لمحور العبء البدني تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية جاءت كالتالي:

- ❖ يؤكد أساتذة التربية البدنية والرياضية أن العمل مع التلاميذ يحتاج إلى جهد بدني مستمر.
- ❖ عمل أساتذة التربية البدنية والرياضية في مهنة التعليم يسبب لهم الإجهاد البدني.
- ❖ شعورهم بالإجهاد البدني عقب الانتهاء من إنجاز حصص التربية البدنية والرياضية المقررة عليهم في البرنامج الأسبوعي.
- ❖ يرهق أساتذة التربية البدنية والرياضية بدنيا إحساسهم بان الوقت لا يكفي للقيام بكل ما هو مطلوب منهم.
- ❖ شعورهم بانخفاض لياقتهم البدنية نتيجة تراكم حصص التدريس المستمرة.
- ❖ تؤدي ضغوط عمل أساتذة التربية البدنية والرياضية إلى تأجيل بعض أعبائهم الضرورية لعدم قدرتم على أدائها.

6.8. المصدر السادس: صراع الدور:

شكل صراع الدور أحد المصادر الرئيسة للضغوط، مما يعني أهمية العناية به وأخذه في الاعتبار، فهو يحدث عندما يواجه الفرد التزامات عدة ويطالب بإنجاز هذه الالتزامات في الوقت

نفسه؛ حيث يواجه الفرد العديد من طلبات العمل المتناقضة, أو يقوم بعمل لا يرغب فيه, أو يعتقد أنه ليس جزء من مهامه, أو خارجا عن إرادته, أو عندما يطلب منه القيام بأعمال غير متجانسة (لطفي راشد محمد,1992،ص.34), لذلك فإن الضغط النفسي يكون نتيجة لتعرض الفرد لمواقف تفرض عليه متطلبات متعارضة (سمير عسكر, 1988،ص.41), ويطلق على هذا النوع من الضواغط صراع الدور, ويتخذ هذا الصراع عدة أشكال.

وتتفق الدراسة الحالية مع نتائج دراسات كل من ابوت، Abbot (1986)، شوقية إبراهيم (1993)، أن من أهم مصادر الضغوط النفسية للمعلمين كان صراع الدور؛ بينما تتعارض نتائج هذه الدراسة مع دراسة سمير عسكر (1988)، التي أجريت على عينة من عمال قطاع المصارف بالإمارات العربية المتحدة، والتي احتلت فيها عوامل ضغط نوعية العمل وغموض الدور وصراعه المراتب الثلاث من حيث نسبتها في ارتفاع مستوى الضغوط النفسية.

يتبين من نتائج الجدول رقم:(29) أن عبارة: اشعر بالخوف من الإصابات (التلاميذ)؛ قد احتلت الرتبة الأولى على مستوى المحور؛ والرتبة الخامسة على المقياس ككل؛ أما عبارة: اشعر بتناقص قدرتي على الوفاء بالالتزامات الشخصية نتيجة بذلي المزيد من الجهد في عملي؛ فقد احتلت الرتبة الأخيرة على المحور والرتبة 56 على مقياس مصادر الضغوط النفسية.

ومن خلال نتائج الجدول السابق نجد أن أكثر عوامل الضغط النفسي لمحور صراع الدور تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية هي كالتالي:

- شعور أساتذة التربية البدنية والرياضية بالخوف من تعرض التلاميذ للإصابات.
- يضايق أساتذة التربية البدنية والرياضية وجود أكثر من قسم في وقت واحد في ملعب مشترك.
- شعورهم بمسؤولية كبيرة اتجاه التلاميذ أثناء الحصة وبعدها.
- يضايق أساتذة التربية البدنية والرياضية قيامهم بمهام وأعمال يشعرون أنا غير ضرورية.
- يتضايق أساتذة التربية البدنية والرياضية من الأعمال المتكررة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
- يتضايق أساتذة التربية البدنية والرياضية من تعارض مطالب التلاميذ مع البرنامج (التوزيع الدوري).
- يتضايق أساتذة التربية البدنية والرياضية من تعارض قيمهم الشخصية مع

السلوكات السارية في المؤسسة (الثانوية).
- ❖ القيام بأكثر من عمل في وقت واحد يزيد من انفعالاتم.
- ❖ شعورهم بتناقص قدرتم على الوفاء بالالتزامات الشخصية نتيجة بذلهم المزيد من الجهد في عملهم.

7.8. المصدر السابع: التوجيه التربوي:

جاء مصدر التوجيه التربوي في المرتبة ما قبل الأخيرة، نظرا إلى أن جميع أساتذة التربية البدنية والرياضية إما يؤدون ما عليهم بصفة مهنية عالية، أو أن علاقتهم طيبة وودية مع مفتش التربية، ولأنه كذلك غالبية عينة البحث من المترسمين في منصبهم وبالتالي فلا خوف عليهم من مفتش التربية، مقارنة بالأساتذة المتربصين والمستخلفين والمتعاقدين.

إن المفهوم الحديث للتوجيه التربوي يقوم على أساس أن تقويم المدرسين في حد ذاته إنما هو وسيلة لتحسين مستوى أدائهم والارتفاع بمستواهم، لذلك ينبغي أن يكون هذا التقويم هادفا وموضوعيا وبناء، بعيد عن التحيزات الشخصية أو اعتبارات ا لـامـلة والمحسوبية.

يتبين من نتائج الجدول رقم (30) أن عبارة: إصرار مفتش التربية على ضرورة تطبيق المنهاج الجديد بصورة حرفية يسبب لي الضيق؛ قد احتلت الرتبة الأولى على مستوى المحور؛ والرتبة 36 على المقياس ككل؛ وأن عبارة: الزيارات المفاجئة لمفتش التربية تسبب لي القلق؛ فقد احتلت الرتبة الأخيرة على المحور والرتبة ما قبل الأخيرة على مقياس مصادر الضغوط النفسية.

ومن خلال نتائج الجدول السابق نجد أن أكثر عوامل الضغط النفسي لمحور التوجيه التربوي تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية هي كالتالي:

- ❖ إصرار مفتش التربية على ضرورة تطبيق المنهاج الجديد بصورة حرفية يسبب لي الضيق، وهذا طبيعي وخاصة إذا لم يشارك أستاذ التربية البدنية والرياضية في عملية بناء هذا المنهاج الجديد، ثم يطالب من بعد ذلك بالتطبيق المباشر.
- ❖ يضايق أساتذة التربية البدنية والرياضية تركيز المفتش على الجوانب السلبية وإغفال الجوانب الايجابية في عملهم.
- ❖ أسلوب التوجيه التربوي الحالي يشجع على بذل المزيد من الجهد في عملهم.
- ❖ توجيه المفتش لأساتذة التربية البدنية والرياضية لا يرتكز على أسس موضوعية.
- ❖ المفتش يمنح أساتذة التربية البدنية والرياضية الفرصة للمناقشة ويسعى جاهدا

لمعاونتهم.

❖ الزيارات المفاجئة لمفتش التربية تسبب لأساتذة التربية البدنية والرياضية القلق.

8.8. المصدر الثامن: ظروف العمل:

جاء هذا المصدر في مؤخرة ترتيب مصادر الضغوط النفسية، وهذا ما لم يتوقعه الباحث نظراً لتعارضه مع الأبحاث السابقة، والخبرة الشخصية للباحث نظرا لممارسته مهنة أستاذ تربية بدنية ورياضية منذ (1994)، فلقد أشارت دراسات كل من باين وفورنام (1987)، وكيرياكو وسوتكليف (1978)، إلى أن من أهم مصادر الضغوط النفسية هي ظروف العمل السيئة؛ رغم ذلك يمكن التفسير أنه في الآونة الأخيرة تم تجهيز عدد كبير من المؤسسات التربوية بمنشآت ومرافق رياضية من أجل إجراء امتحان شهادة البكالوريا الرياضية.

وقصد الباحث بظروف العمل الوسائل والإمكانات الرياضية، الظروف البيئية والفيزيقية للعمل، الأمن والسلامة في محيط العمل؛ ومن الدراسات التي بينت دور ظروف وعلاقتها بالضغوط النفسية دراسة كل من سمير عسكر (1998)، الذي توصل إلى أن ظروف العمل غير المريحة أو الخطرة تساهم في زيادة المعاناة من ضغط العمل؛ أما كوبر وسميث (1986)، و شيبار (1971)، فقد توصلوا إلى أن ضغط ظروف العمل يؤثر على الصحة؛ وفي نفس السياق أكدت دراسة كورنور (1965)، أن الصحة الجسمية تتأثر عكسيا بالضغوط النفسية الناتجة عن ظروف العمل السيئة.

يتبين من نتائج الجدول رقم:(31) أن عبارة: أعداد التلاميذ لا تتناسب مع الإمكانات الرياضية للمؤسسة؛ قد احتلت الرتبة الأولى على مستوى المحور؛ والرتبة الأولى كذلك على المقياس ككل؛ وهذا أن دل على شيء فإنما يدل على تأثير هذا المصدر على أساتذة التربية البدنية والرياضية بشكل كبير جدا؛ بينما عبارة: يضايقني العمل في ملعب خارج حرم المؤسسة؛ فقد احتلت الرتبة الأخيرة على المحور والرتبة 46 على مقياس مصادر الضغوط النفسية.

ونستشف من خلال نتائج الجدول السابق أن أكثر عوامل الضغط النفسي لمحور ظروف العمل تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية جاءت مرتبة كالتالي:

- يرى أساتذة التربية البدنية والرياضية أن أعداد التلاميذ لا تتناسب مع الإمكانات الرياضية للمؤسسة.

- يضايقنهم تساقط الأمطار أثناء الحصة.
- تضايقهم الضوضاء وقلة الهدوء أثناء الحصة.
- يضايقهم عدم استقلالية ملعب مادة التربية البدنية والرياضية عن ساحة المؤسسة، وذلك لما تسببه أصوات التلاميذ من إزعاج لمدرسي المواد الأخرى الذين تكون أقسامهم مجاورة للملعب.
- يضايق أساتذة التربية البدنية والرياضية ارتفاع درجة الحرارة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
- يضايق أساتذة التربية البدنية والرياضية دخول عناصر دخيلة (أجنبية) للملعب أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، باعتبار الملعب قسم أستاذ التربية البدنية والرياضية، ولا يجب دخوله من دون استئذان.
- يضايقهم التراب و الغبار المتطاير أثناء الحصة.
- يرى بعض أساتذة التربية البدنية والرياضية ان حالة الملاعب بالثانوية لا تشجع على التدريس.
- يرى بعض أساتذة التربية البدنية والرياضية ان الأدوات والأجهزة الرياضية بالثانوية مناسبة لكي يقوموا بعملهم على خير وجه.
- يضايقهم عدم الصيانة الدورية للأدوات والأجهزة.
- يضايقهم ارتفاع درجة الرطوبة أثناء الحصة.
- الإمكانات الرياضية بالثانوية مناسبة.
- التدريس في الملاعب في الأحوال الجوية السيئة والمتقلبة يعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية للإصابة ببعض الأمراض.
- يضايقهم عدم توفر مكتب لائق في مكان عملهم.
- تضايقهم برودة الطقس أثناء الحصة.
- يضايق أساتذة التربية البدنية والرياضية العمل في ملعب خارج حرم المؤسسة، وذلك لقلة شروط الأمن والسلامة.

خاتمة البحث

حاولت الدراسة الحالية الكشف عن مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية العاملين بالمؤسسات التربوية للطور الثانوي، وأثر الخصائص الفردية و الشخصية لأفراد العينة (الجنس، السن، الخبرة المهنية، الصفة، الحالة المدنية) على مستويات الضغط النفسي لديهم؛ وكذلك حاولت الدراسة الإجابة عن التساؤلات المتعلقة بأهم العوامل والمصادر الأكثر تسببا في إحداث الضغط النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

بعد تحليل وإثراء متغيرات البحث نظريا، وإعداد أداة لجمع البيانات وتطبيقها على عينة مكونة من 135 أستاذ يعملون بمختلف المؤسسات التربوية بالجزائر العاصمة؛ وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا وعرضها وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها بالاعتماد على التناول النظري وعلى ما توفر من دراسات سابقة أو مشابهة؛ توصلت نتائج الدراسة إلى مايلي:

أولا: أكدت نتائج الدراسة الحالية تعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية على أغلب مصادر الضغوط النفسية للمقياس، وهذه دلالة واضحة لمعاناة الأساتذة؛ وهذا يدعم الفرض القائل بمعاناة أساتذة التربية البدنية والرياضية من الضغوط النفسية بدرجة عالية.

ثانيا: أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية بين الأساتذة تعزى لمتغير الجنس؛ وهذه الفروق تميل لصالح الذكور بمتوسط حسابي يقدر بـ 219.88، أي أن الذكور أكثر معاناة لمصادر الضغوط النفسية مقارنة بالإناث.

ثالثا: أسفرت نتائج الدراسة الحالية عن معاناة أساتذة التربية البدنية والرياضية باختلاف سنهم من نفس مستويات الضغط النفسي، فكما يتضح من نتائج الجدول رقم (19) أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا على الدرجة الكلية للمقياس تعزى لمتغير سن الأستاذ، فإنه يتم قبول الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فروق في مصادر الضغوط النفسية بين الأساتذة تعزى لمتغير السن.

رابعا: كما أظهرت نتائج الدراسة الحالية أن مستويات الضغوط النفسية تتأثر بعامل الخبرة المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية، وذلك لصالح الأساتذة الذين لديهم خبرة مهنية

تتراوح مابين (10 – 14 سنة)، ومنه نقبل الفرض الذي يؤكد تأثير الخبرة المهنية على مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

خامسا: أسفرت نتائج الدراسة الحالية أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا تعزى لمتغير صفة الأستاذ (مرسم، متربص، مستخلف، متعاقد) على الدرجة الكلية للمقياس؛ ومنه يتم قبول الفرضية الصفرية بعدم وجود فروق في مصادر الضغوط النفسية بين الأساتذة تعزى لمتغير الصفة.

سادسا: توصلت نتائج الدراسة الحالية إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة حسب متغير الحالة المدنية، وذلك على كل المحاور وكذا على الدرجة الكلية للمقياس؛ لكن من خلال المتوسطات الحسابية يتضح أن هناك ميل لارتفاع مستويات الضغوط النفسية لصالح المطلقين؛ وبالتالي ليس هناك فروق دالة تعزى لمتغير الحالة المدنية، ومنه نقبل الفرض الصفري القائل بعدم وجود فروق في مصادر الضغوط النفسية بين الأساتذة تعزى لمتغير الحالة المدنية.

سابعا: أسفرت نتائج الدراسة الحالية على وجود مصادر ومسببات متعددة للضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، وأهم هذه العوامل وأكثرها تأثيراً وتسببا في إحداث الضغط النفسي هي:

- شعور أساتذة التربية البدنية و الرياضية بعدم أهمية مادتهم نظرا لاعتـراض أوليـاء الأمور على مشاركة أبنائهم في الحصة.
- يضايقني عدم اعتراف المجتمع بالدور التربوي لأستاذ التربية البدنية والرياضية.
- شعور الكثير من الأساتذة بأنهم يعملون برواتب غير مناسبة.
- أن مهنة التدريس لا توفر للأساتذة الأمان المادي المناسب.
- يضايقني كثرة تغيب تلاميذ السنوات النهائية عن حصص التربية البدنية والرياضية.
- يضايقني التلاميذ غير المتعاونين في الحصة.
- نظرة بعض الأساتذة لأستاذ التربية البدنية والرياضية نظرة غير عادلة.
- أشعر من إدارة الثانوية بضعف التقدير للعمل الذي أقوم به.
- العمل مع التلاميذ يحتاج إلى جهد بدني مستمر.
- عملي في مهنة التعليم يسبب لي الإجهاد البدني.

- اشعر بالخوف من الإصابات (التلاميذ).
- يضايقني وجود أكثر من قسم في وقت واحد في ملعب مشترك.
- إصرار مفتش التربية على ضرورة تطبيق المنهاج الجديد بصورة حرفية يسـبب لي الضيق.
- يضايقني تركيز المفتش على الجوانب السلبية وإغفال الجوانب الايجابية في عملي.
- أعداد التلاميذ لا تتناسب مع الإمكانات الرياضية للمؤسسة.
- يضايقني تساقط الأمطار أثناء الحصة.

الاقتراحات والتوصيات

بناءً على ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، سنحاول تقديم توجيهات خاصة يستفيد منها أساتذة التربية البدنية والرياضية والجهات الوصية بشؤون رجالات التربية والتعليم، علـى النحـو التالي:

1- توعية وتحسيس أساتذة التربية البدنية والرياضية والقائمين علـى التربيـة والتعلـيم بضرورة الاهتمام بظاهرة الضغط النفسي، خصوصا مع ارتفـاع مسـتوياته وتعـدد مصـادره ومسبباته، وخاصة ونحن نعيش في عصر القلق والأزمات النفسية.

2- القيام بمراجعة دورية وتقييم مستمر للضغط النفسي لدى أسـاتذة التربيـة البدنيـة والرياضية عن طريق الكشف عن مستويات الضغط، وتشخيص أسباب ارتفاعه وانخفاضـه عـن المستويات المعتدلة والبحث في العوامل المتسببة في إحداث الضغط النفسي.

3- ضرورة مراجعة نظام الرواتب لأساتذة التربية البدنية والرياضية، نظراً لتـأثير السـلبي الواضح للوضعية الاقتصادية على مستويات الضغط النفسي، وبالتالي انخفاض مستوى الأداء.

4- على مديري المؤسسات الابتعاد على الأساليب التسلطية في تسيير المـوارد البشـرية، وبالخصوص في تعاملهم مع أساتذة التربية البدنية والرياضية، بما يكفل رفع مردود عملهم ويسهم في نجاح فريق العمل التربوي في أداء رسالتهم.

5- على الهيئات الوصية الاهتمام بتوفير الظروف الملائمة لممارسة نشاطات مادة التربيـة البدنية و الرياضية، خاصة بما يتعلق المنشآت والمرافق الرياضية داخل الثانويات و المتاقن.

6- تسبب ظاهرة الغياب والتسيب المدرسي للتلاميذ، خاصة في مـادة التربيـة البدنيـة والرياضية انخفاض التحصيل المدرسي للتلاميذ، وتشكل عاملا ضاغطاً على الأساتذة؛ مما يتطلـب من القائمين على الشأن التربوي معالجتها والتكفل عليها.

7- إن الصورة السلبية لدى المجتمع الجزائري عامة وأولياء التلاميذ خاصة حول التربية البدنية والرياضية تمثل مصدرا ضاغطا للأساتذة وتحد من دافعيتهم، مما يتطلب منا البحث في سبل تصحيح هذه المفاهيم الخاطئة.

8- إجراء المزيد من الدراسات حول نفس الموضوع باستخدام متغيرات أخرى لم تتناولها الدراسة الحالية.

9- نشر الوعي بين التلاميذ وأولياء أمورهم بأهمية التربية البدنية والرياضية عن طريق وسائل الإعلام المختلفة وربط مادة التربية البدنية والرياضية بالمواد الأخرى.

10- عمل دورات في الإرشاد النفسي الرياضي لحل المشاكل التي تسبب الضغوط النفسية للأساتذة وإرشادهم إلى كيفية مواجهتها.

11- العمل على وضع مجموعة من الأساليب والأدوات والمقاييس التي يمكن استخدامها لتقدير مستوى الضغوط النفسية، وأعراضه المختلفة.

12- القيام بالدارسات التي تبحث في موضوع الإستراتيجيات والأساليب الملائمة لإدارة الضغوط النفسية بكفاءة وفعالية.

قائمة المراجع العربية

1- القرآن الكريم:

1. سورة البقرة، آية رقم: 186.
2. سورة الإسراء، آية رقم: 82.
3. سورة النمل، آية رقم: 62.
4. سورة العلق، آية رقم: 1-5.

2- الحديث الشريف:

1. حديث رقم:1، ص ||، رواه البخاري.
2. حديث رقم: 2، ص: 103، رواه أبو داود.

3- الكتب:

1. أحمد محمد عبد الخالق (1998): الصدمة النفسية، مطبوعات جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، الكويت .
2. إخلاص محمد عبد الحفيظ (2002):التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، طبعة أولى، مركز الكتاب والنشر، القاهرة.
3. أسامة كامل راتب (1997 أ): قلق المنافسة ضغوط التدريب واحتراق الرياضي. دار الفكر العربي القاهرة
4. أسامة كامل راتب (1997 ب): احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالي دار الفكر العربي القاهرة.
5. أسامة كامل راتب (2000): تدريب المهارات النفسية –تطبيقات في المجال الرياضي، طبعة أولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر العربية.
6. أسامة كامل راتب (2001): الإعداد النفسي للناشئين، دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين-الإداريين-أولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر العربية.
7. أمين أنور الخولي (1996): الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، الكويت.
8. تشالز أبيوكور (1964): أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض وكمال صالح، فرنكلين للطباعة والنشر، القاهرة، مصر العربية.
9. جان بنجامين ستورا (1997):الإجهاد أسبابه علاجه، ترجمة أنطوان هاشم . منشورات عويدات , بيروت لبنان .
10. جبرائيل بشارة (1986): تكوين المعلم العربي، بيروت، لبنان.
11. جلال العبادي وأخرون (1989): علم الاجتماع الرياضي، مطبعة الموصل، بغداد.
12. جوزيف بلاط، جيمينو، ريكاردو مارين إيبانيز (1986): إعداد معلمي المدرسة الابتدائية والمدرسة الثانوية – إدارة التربية للمنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، تونس.
13. حسن حريم (1997):السلوك التنظيمي سلوك الأفراد في المنظمات، دار زهران للنشر والتوزيع عمان الأردن .
14. حسن معوض وحسن شلتوت (1996): التنظيم والإدارة في التربية البدنية- دار المعارف- القاهرة.
15. ديفد فونتانا (1994): الضغوط النفسية . ترجمة حمدي الفرماوي ورضا أبو سريع مراجعة فؤاد أبو حطب، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة .
16. رابح تركي (1990): أصول التربية والتعليم – المؤسسة الوطنية للكتاب، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

17. رشيد زرواتي (2002): تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، طبعة أولى، دار هومـة للطبـع، الجزائر.
18. سعيد حسني العزة وجودت عزة عبد الهادي (1999): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي, ط1, عمان, الأردن.
19. سعيد حسني العزة، جودت عزة عبد الهادي (1999): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، طبعة أولى، عمان، الأردن .
20. سهيلة محمد عباس، عباس حسين علي (1999): إدارة الموارد البشرية، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
21. شيخاني سمير (2003): الضغط النفسي، دار الفكر العربي، بيروت، لبنان.
22. صالح عبد العزيز.عبد العزيز عبد المجيد (1984): التربية وطرق التدريس، طبعة أولى، دار المعارف، مصر.
23. صلاح الدين محمد عبد الباقي (2000): السلوك التنظيمي في المنظمات، دار شباب الجامعة، مصر.
24. صلاح الدين محمود علام (1993):الأساليب الإحصائية الاستدلالية البارامترية واللابارامترية في تحليل بيانات البحـوث النفسية والتربوية .دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، ا لقاهرة
25. عباس احمد السمرائي، بسطويس أحمد بسطويس (1984): طرق تدريب التربية الرياضة، جامعة بغداد.
26. عدنان درويش جالون (1994): التربية الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربي، مصر.
27. علي عسكر (2000):ضغوط الحياة ..وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث الكويت .
28. عنايات أحمد فرح (1988): مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، مصر.
29. غسان الصادق و سامي الصغار (بدون سنة نشر): التربية البدنية والرياضية – كتاب منهجي، جامعة بغداد.
30. فاروق السيد عثمان (2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة أولى، دار الفكر العربي، القاهرة .
31. قاسم المندلاوي وأخرون (1990): دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية والرياضية، جامعة الموصل، العراق.
32. القيروتي محمد قاسم (2000): نظرية المنظمة والتنظيم، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
33. كيت كينان (1999): السيطرة على الضغوط النفسية، ترجمة مركز التعريب والترجمة، عرض جبار محمود، الدار العربية للعلوم، بيرون، لبنان.
34. ليندا دافيدوف (2000): الشخصية -الدافعية والانفعالات، ترجمة سيد الطوب ومحمود عمر، سلسلة علم النفس، طبعة أولى، الدار الدولية للأستثمارات الثقافية، مصر العربية.
35. ماجدة محمد إسماعيل ومحمد العربي شمعون (2002)، التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، طبعة أولى، بدون دار نشر، القاهرة، مصر.
36. محمد أحمد النابلسي (1991): الصدمة النفسية وعلم نفس الحروب والكوارث، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.
37. محمد الحجار (1989): الطب السلوكي المعاصر، دار العلم للملايين، معهد الإدارة العامة، مسقط، الأردن.
38. محمد الزعبي و عباس الطلافحة (2003): النظام الإحصائي SPSS -فهم وتحليل البيانات الإحصائية،دار وائل للنشر، الأردن.
39. محمد السباعي،معلم الغد ودوره، طبعة أولى، دار المعارف.
40. محمد السيد عبد الرحمان (2000): علم الأمراض العقلية والنفسية، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
41. محمد حسن علاوي (1998 أ): سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي، طبعة أولى، دار الكتـاب والنشـر، القاهرة .
42. محمد حسن علاوي (2002): سيكولوجية المدرب الرياضي، طبعة أولى، دار الفرك العربي، القاهرة، مصر العربية.
43. محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب (1987): البحث العلمي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة .

44. محمد حسن علاوي و محمد عز الدين رضوان (1987): الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة
45. محمد زيدان حمدان (1986): أدوات ملاحظة التدريس-استعمالاتا-مناهجها، د.م.ج، الجزائر.
46. محمد سعد زغلول.مصطفى السايح محمد (2001): تكنولوجيا إعداد معلم التربية الرياضية، الطبعة الأولى، مكتبة الإشعاع الفنية، المعمورة، بحرين.
47. محمد عز الدين توفيق (1998): التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية، البحث في النفس الإنسانية والمنظور الإسلامي، دار السلام، القاهرة، مصر.
48. محمد مصطفى زيدان (1973): الكفاية الإنتاجية للمدرس، طبعة أول، دار الشروق، بيروت، لبنان.
49. محمد مصطفى زيدان (1975):، دراسة سيكولوجية تربوية لتلاميذ التعليم العام، دار الشروق. بيروت، لبنان.
50. محمد نصر الدين رضوان (2006): المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، طبعة أولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
51. محمود عبد الفتاح عنان (1995):سيكولوجية التربية البدنية والرياضية, دار الفكر العربي, القاهرة
52. محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطئي (1992): نظريات وطرق تدريس التربية البدنية- ديوان المطبوعات الجامعية- الجزائر.
53. مصطفى حسين الباهي وآخرون (2002): الصحة النفسية في المجال الرياضي نظريات-تطبيقات، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر.
54. مصطفى حسين الباهي وآخرون (2002): علم النفس الفسيولوجي، دار مكتبة الانجلو المصرية، طبعة أولى، القاهرة، مصر.
55. مقدم عبد الحفيظ (1996): المديرين دراسات نفسية-اجتماعية في المؤسسات الاقتصادية، مركز البحث في الإعلام العلمي والتقني، الجزائر.
56. مقدم عبد الحفيظ(1993): الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
57. موسى اللوزي (1999): التطوير التنظيمي أساسيات ومفاهيم حديثة، دار وائل للطباعة والنشر، الأردن.
58. نثايل كانتور (1972): المعلم ومشكلات التعليم والتعلم، ترجمة حسن الفقي وفرنسيس عبد النور، الطبعة الثانية، دار المعارف، مصر.
59. هارون توفيق الرشيدي (1999): الضغوط النفسية –طبيعتها-نظرياتا-برامج لمساعدة الذات، تربية كفر الشيخ
60. هيجان عبد الرحمان بن أحمد (1998):ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتا، معهد الإدارة العامة، الرياض، السعودية.

4- الأطروحات والرسائل الجامعية:

1. بن عبد الله عبد القادر (2005): الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين –مصادرها وأعراضها، مذكرة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم التربية البدنية و الرياضية دالي إبراهيم، جامعة الجزائر.

2. محمد السيد الششتاوي (2000): دراسة مقارنة للضغوط النفسية المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية بقطـاع وسط الدلتا التعلمي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، قسم علم الـنفس الرياضـي، جامعـة حلوان، مصر.
3. نشوى محمود حنفي وهدان (2000): الضغوط النفسية لمدربي بعض الرياضات المائية، أطروحة دكتوراه غير منشـورة، كلية التربية الرياضية للبنات، قسم الرياضات المائية والمنازلات، جامعة حلوان، مصر.
4. أيت حمودة حكيمة (1999): العوامل النفسية الاجتماعية المساعدة على تطوير داء الربو – دراسة مقارنة بين ملتـهبي المخاطية الأنفية ومرضى الربو الحساسي، رسالة ماجستير، دراسة غير منشورة، قسم علم النفس وعلوم التربية، بوزريعة، جامعة الجزائر.
5. مزياني فتيحة (1998): أثر الضغط المهني والمميزات النفسية على الصحة والرضا المهني عند المديرين، رسالة ماجسـتير، دراسة غير منشورة، قسم علم النفس وعلوم التربية، بوزريعة، جامعة الجزائر.
6. عياش بن سمير معزي العـ ي (2004): علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الشخصية لدى العاملين في المرور بمدينة الرياض، رسالة ماجستير، دراسة منشورة، قسم العلوم الاجتماعية، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلـوم الأمنية، الرياض، المملكة العربية السعودية.
7. ليلى عثمان إبراهيم عثمان 1987:الرضا الوظيفي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى مدرسـات التربيـة الرياضـية للمرحلتين الإعدادية والثانوية, رسالة دكتوراه غير منشورة, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
8. شمه محمد خليفة آل خليفة (1999): بناء مقياس للضغوط النفسية والمهنية لدى معلمين ومعلمات التربية الرياضـية في الحلقة الثالثة من التعليم الأساسي والثانوي بدولة البحرين، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبـنين، قسم علم النفس الرياضي، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
9. رضا مسعودى (2003): الضغط المهني لدى أطباء مصلحة الاستعجالات، مصادره ومؤشراته، مذكرة ماجستير غـير منشورة معهد علم النفس، جامعة الجزائر.
10. ارزوق .ف (1997): الكفالة النفسية للمصابين بالداء السكري - استراتيجيات المقاومة الفعالة لتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي، مذكرة ماجستير غير منشورة، معهد علم النفس، بوزريعة، جامعة الجزائر.

5- المجلات العلمية:

11. بارون خضر عباس (1999): دراسة في الفروق بين الجنسين في الضغوط الناجمة عن أدوار العمل، اﻟﻤﺠلة التربوية، اﻟﻤﺠـلد 13، العدد 52، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت.
12. جلين ويلسون (2000): سيكولوجية فنون الأداء، ترجمة شاكر عبد الحميد، سلسلة عالم المعرفة، العدد 258، اﻟﻤﺠـلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.
13. الصباغ زهير (1981): ضغط العمل، اﻟﻤﺠلة العربية للإدارة، اﻟﻤﺠلد 05، العدد01، جامع اليرموك، الأردن.
14. طوالبة محمد عبد الرحمان (1999): مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي الحاسوب في المدارس التابعة أربد والمفرق وعلجون وجرش، مؤته للبحوث والدراسات، اﻟﻤﺠلد 14، العدد 02، الأردن.
15. عبد الستار إبراهيم (1998):الاكتئاب اضطراب العصر الحديث، فهمه وأساليب علاجه، سلسلة عالم المعرفة، العـدد 239 اﻟﻤﺠلس الوطني للفنون والآداب، الكويت .
16. العتيبي أدم (1997): علاقة الضغوط العام بالاضطرابات السيكوسوماتية والغياب الوظيفي، مجلة العلـوم الاجتماعيـة، اﻟﻤﺠلد 25، العدد 02، مجلس النشر العلمي الجامعي، جامعة الكويت.

17. عسكر سمير أحمد (1988): متغيرات ضغط العمل، دراسة نطرية وتطبيقية ف قطع المصارف بدولة الإمارات العربيـة المتحدة، مجلة الإدارة العامة، العدد 60، معهد الإدارة العامة، الرياض، السعودية.
18. عويد سلطان المشعان (2001): مصادر الضغوط في العمل دراسة مقارنة بين الموظفين الكويتيين، وغـير الكـويتيين في القطاع الحكومي، مجلة الملك سعود، م 13 العلوم الإدارية،الرياض.
19. لطفي محمد راشد (1992):نحو إطار شامل لتسيير الضغوط العمل- وكيفية مواجهتها، مجلة الإدارة العامة، العدد 75، معهد الإدارة العامة، الرياض، السعودية .
20. الموسوي حسن (1998): الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية-دراسة عامليه، اﻟﻠﺔ التربوية، اﻟﻠـد 12، العدد07، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت.
21. المير عبد الرحيم بن علي (1995): العلاقة النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية، دراسة عاملية، اﻟﻠﺔ التربويـة، اﻟﻠد 12، العدد 07، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت.

6- القواميس والمعاجم:

1. فاخر عاقل (1971): معجم علم النفس، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان.
2. فريديريك معتوق (1998): معجم العلوم الاجتماعية : انكليزي – فرنسي – عربي، أكاديميا، بيروت، لبنان.

قائمة المراجع الأجنبية

1. *Bensabat,S. Selye,H (1980): Stress de Grandes Spécialistes Répondent, édition Hachette, Paris.*
2. *Bruchon-Schweitzer. M, & Al (1994): Introduction a la Psychologie de la Santé, 1er édition, Paris, PUF.*
3. *Bugard & Al (1974): Stress, Fatigue, Dépression, Vol 01, Soir éditeur, Paris.*
4. *Cherniss;c(1983):Staffburnout,London,stage publication.*
5. *Cooper. C.L, & Marshall. J(1981): Understanding Executive Stress, The Macmillan press L.T.D, London.*
6. *Cox .T. (1986) Stress: 7th edition ; Macmillan Education L.T.D; London.*
7. *Folkman.N.(1984): Personnel Control, Stress ,And Coping a Theoretical analysis, Journal Of Personality and a social Psychology .Vol.46; N:04.*
8. *Fontaine. O, & Al (1996): Personnel Control Stress and Coping Process a Theoretical Analysis, journal of personality and social psychology, vol 46, N°04.*
9. *French. J, & Caplan. R (1970): Psychological Factors in Coronary Heat Disease, Industial Médicine*
10. *Gill,K.,Henderson, J., pargman,D.;(1995): The Type A Competitive Run: A Risk for Psychological Stress and injury, International Journal of Sport psycology, 10, 4_ 26*
11. *Gould,D.,Petlichkoff,L.,(1988): Psychological Stress and the Age_ group Wrestler, Human kinetics Publishers; 63-63.*
12. *Grazianie.et al.(1998):Organizations: behavior, Structure, And Process, Illinois: Irwin*
13. *john F.Murray,Ph.D.,(1998): Combating Burnout in Sport, Mental Equipment, NOV. Article, P. 2-3.*
14. *Lazarus. R. S, & Folkman. S (1984): Stress Appraisal and Coping, new york springer.*
15. *Maurer. B (1994): le Stress une Definition Inpossible, Selye au centre de la controverse, Médecine et Hygiène, vol 42.*
16. *Mc Grath (1998): stress and behavior in Organisation, édition Hand-Book of Industrial Psychology, Chicago, USA.*
17. *Modeleine GRAWITZ(1994): lexique des sciences sociales, éd dalloz, 6eme édition, paris*
18. *Mourice ANGERS (1996): initiation pratique a la méthodologie des sciences humaines, éd. Casbah, alger / CEC-Qubec*
19. *Paulhan.I. & Bourgeois M.(1995) : Stress Coping ; Les Stratégies D' ajustement à l'adversite 2 eme Edition ; presses universitaires de France ;parie .*
20. *Rogers.M & W.Aubert(1988): Le Stress dans les organisations (cahier de l'ecole superieur de commerce),Paris,*
21. *Scanlon, T.K, Lewthwaite , R., (1988): From Stress to Enjoyment, Parental and Coach Influences on Young, Human Kinetices Publishers, 41-48*
22. *Stora J ;p (1991) : Le Stress 1ere Edition ; puf paris.*

ملحق رفم: (01)

جامعة الجزائر

معهد التربية البدنية والرياضية

سيدي عبد الله

تحية طيبة وبعد :

الضغط النفسي حالة من عدم الاستقرار ناتجة عن الإجهاد العقلي والبدني والنفسي؛ وهو ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبـات؛ ونظرا لكثرة المتطلبات التي تقع على عاتقه، وعدم قدرته على تلبية هذه المتطلبات يشعر الأسـتاذ بعدم قدرته على مواجهة أحداث و متطلبات مهنة التدريس؛ وباعتبارك أستاذ لمادة التربية البدنيـة والرياضية فإنك ولا شك تتعرض للعديد من الضغوطات النفسية التي تؤدي بـك إلى الإجهـاد والتعب في مجال التعليم؛ والنتيجة المعاناة من التوتر، القلق، الملل والغياب عن العمل أو تركه كلية.

المطلوب :

ذكر مصادر هذه الضغوط النفسية التي تعاني منها مع تقديم مثال توضيحي إن أمكن.

مصادر الضغوط النفسية	**المثال التوضيحي**

مع جزيل الشكر لصادق تعاونك واهتمامك

ملحق رقم: (02)

جامعة الجزائر

معهد التربية البدنية والرياضية

سيدي عبد الله

اسم الاستاذ الفاضل:....................................

الوظيفـ ـة:..

إستمارة إستطلاع رأي السادة الخبراء

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

الإستمارة المعروضة على سيادتكم بشأن إستطلاع رأيكم في بناء قائمة مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

المشرف والباحث يشكران مسبقا تفضلكم بالتعاون العلمي في بناء القائمة المنشودة وإثراء البحث في مجال علم النفس الرياضي .

عنوان البـحـ ـث : مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

الدرجة العلمية: درجة الماجستير .

المشـ ـ ـ ـ ـ ـ ـ ـرف : الأستاذ الدكتور / بن التومي عبد الناصر .

الهدف من استطلاع الرأى : بناء قائمة مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

ويأمل الباحث من سيادتكم التفضل بالمساعدة في استكمال خطوات وإجراءات بناء القائمة المنشودة من حيث :

أولا: مدى مناسبة المحاور المقترحة للقائمة.

ثانيا: إضافة أو حذف أو تعديل المحاور التي من شأنا إثراء القائمة.

ثالثا: مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.

رابعا: مدى مناسبة العبارات لكل محور.

خامسا: مدى ارتباط كل عبارة بالمحور نفسه (انتماء العبارة للمحور).

سادساً: حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى تعبر عن مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

ويقصد بمصادر الضغوط النفسية، أسباب حدوث الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية - من خلال: عملهم مع التلاميذ – التوجيه التربوي – الراتب الشهري – ظروف العمل – المكانة الاجتماعية -جماعة العمل – العبء البدني – صراع الدور.

وسوف يستخدم الباحث أمام كل عبارة ميزان تقدير خماسي عند تطبيق الاستمارة على عينة البحث كما في الجدول التالي :

درجة إنطباق العبارة				
كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً

وتشمل القائمة المقترحة على ثمانية محاور هي :

المحور	اسم المحور المقترح	عدد عبارات المحور

المحور الأول	العمل مع التلاميذ	08
المحور الثاني	جماعة العمل	13
المحور الثالث	التوجيه التربوي	06
المحور الرابع	الراتب الشهري	06
المحور الخامس	ظروف العمل	18
المحور السادس	المكانة الاجتماعية	08
المحور السابع	العبء البدني	07
المحور الثامن	صراع الدور	11

المحاور مع بنود القائمة المقترحة :

م	**المحور الأول :** ويقصد به علاقة الاستاذ بالتلاميذ, من حيث الامور التنظيمية, حب المادة, الرغبة...	مدى مناسبة العبارة			مدى إرتباط العبارة بالمحور	
		مناسبة	غيرمناسبة	أرى التعديل	مرتبطة	غير مرتبطة
01	التلاميذ ليس لديهم الرغبة للاشتراك في حصة التربية البدنية والرياضية					
01						
02	مشكلة ضبط النظام مع التلاميذ تأخذ مني وقتا طويلا وتجعلني عصبيا					
02						
03	يضايقني كثرة تغيب تلاميذ السنوات النهائية عن حصص التربية البدنية والرياضية					
03						
04	ملابس التلاميذ لا تساعد على الأداء الحركي في حصة التربية البدنية والرياضية					
04						
05	يضايقني التلاميذ غير المتعاونين في الحصة					
05						
06	أصبحت أتضايق بسهولة من سلوك التلاميذ					
06						
07	أشعر بأن التلاميذ لديهم اهتمام واضح بحصة التربية البدنية والرياضية					
07						
08	أعداد التلاميذ في القسم الواحد قليلة مما يساعد على استفادتهم من حصة التربية البدنية					
08						
م	**المحور الثاني :** ويقصد جماعة العمل, زملاء العمل من اساتذة المواد الاخرى أو أساتذة التربية البدنية والرياضية, وكذا ادارة المؤسسة (المدير, الناظر....)	مدى مناسبة العبارة			مدى إرتباط العبارة بالمحور	
		مناسبة	غيرمناسبة	أرى التعديل	مرتبطة	غير مرتبطة
09	رأي غير مهم لمدير الثانوية					
09						
10	مدير الثانوية لا يقدر عملي التقدير الكافي					
10						
11	أشعر من إدارة الثانوية بضعف التقدير للعمل الذي أقوم به					
11						
12	إدارة الثانوية تضع معظم حصص التربية البدنية والرياضية في نهاية اليوم الدراسي					
12						
13	مناخ العمل في مؤسستي يتميز بالخلافات بين الأساتذة مما يسبب لي الضيق					
13						
14	يوجد نوع من التعصب ضد أستاذ التربية البدنية والرياضية في مؤسستي					

14						
15	نظرة بعض الأساتذة لأستاذ التربية البدنية والرياضية نظرة غير عادلة					
15						
16	أشعر بوجود تباعد بيني وبين عدد كبير من أساتذة المواد الأخرى بالمؤسسة					
16						
17	أشعر بأن مدير المؤسسة يقدر الجهد الذي أقوم به في عملي					
17						
18	مدير المؤسسة يمنحني قدرا كبيرا من السلطة والحرية للقيام بعملي					
18						
19	ادراة المؤسسة تلبي كل احتياجاتي					
19						
20	أشعر بان العلاقات بيني وبين معظم الأساتذة وثيقة					
20						
21	الأساتذة بالمؤسسة يقدرون قيمة عمل أستاذ التربية البدنية والرياضية					
21						
م	**المحور الثالث :** ويقصد به علاقة الاستاذ بمفتش التربية وكيفية تطبيق منهاج المادة	**مدى مناسبة العبارة**			**مدى إرتباط العبارة بالمحور**	
		مناسبة	**غيرمناسبة**	**أرى التعديل**	**مرتبطة**	**غير مرتبطة**
22	الزيارات المفاجئة لمفتش التربية تسبب لي القلق					
22						
23	يضايقني تركيز المفتش على الجوانب السلبية وإغفال الجوانب الايجابية في عملي					
23						
24	توجيه المفتش لي لا يرتكز على أسس موضوعية					
24						
25	إصرار مفتش التربية على ضرورة تطبيق المنهاج الجديد بصورة حرفية يسبب لي الضيق					
25						
26	أسلوب التوجيه التربوي الحالي يشجعني على بذل المزيد من الجهد في عملي					
26						
27	المفتش يمنحني الفرصة للمناقشة ويسعى جاهدا لمعاونتي					
27						
م	**المحور الرابع :** ويقصد به الراتب الذي يتقاضاه الاستاذ ومدى مناسبته لمسؤولياته وحاجياته	**مدى مناسبة العبارة**			**مدى إرتباط العبارة بالمحور**	
		مناسبة	**غيرمناسبة**	**أرى التعديل**	**مرتبطة**	**غير مرتبطة**
28	يضايقني عدم تناسب راتبي مع مسؤولياتي وواجباتي العديدة					
28						
29	مهنتي لا توفر لي الأمان المادي المناسب					
29						
30	أشعر بأنني اعمل براتب غير مناسب					
30						
31	الراتب الذي أحصل عليه لا يتناسب مع ما أقوم به من جهد					
31						

م	العبارة	مناسبة	غيرمناسبة	أرى التعديل	مرتبطة	غير مرتبطة
32	راتبي بمفرده يكفي حاجاتي الضرورية في الحياة					
32						
33	بالإضافة لمرتبي أحصل على حوافز مادية (المردودية) لا بأس بها					
33						
م	**المحور الخامس :** ويقصد به ظروف العمل التي يعمل فيها استاذ التربية البدنية والرياضية من ظروف فيزيقية, امكانات ووسائل, الامن والسلامة في المحيط التربوي.	**مدى مناسبة العبارة**			**مدى إرتباط العبارة بالمحور**	
		مناسبة	**غيرمناسبة**	**أرى التعديل**	**مرتبطة**	**غير مرتبطة**
34	الملاعب الضرورية لقيامي بعملي قليلة جدا او تكاد تكون منعدمة					
34						
35	الاعتمادات المالية اللازمة للصرف منها على النشاط البدني الرياضي غيركافية					
35						
36	حالة الملاعب بالثانوية لا تشجع على التدريس					
36						
37	أعداد التلاميذ لاتتناسب مع الإمكانات الرياضية للمؤسسة					
37						
38	التدريس في الملاعب في الاحوال الجوية السيئة والمتقلبة يعرضني للاصابة					
38						
39	يضايقني ارتفاع درجة الحرارة اثناء حصة التربية البدنية والرياضية					
39						
40	تضايقني الضوضاء وقلة الهدوء اثناء الحصة					
40						
41	يضايقني تساقط الامطار اثناء الحصة					
41						
42	يضايقني ارتفاع درجة الرطوبة اثناء الحصة					
42						
43	يضايقني التراب و الغبار المتطاير اثناء الحصة					
43						
44	يضايقني عدم توفر مكتب لائق في مكان عملي					
44						
45	يضايقني عدم استقلالية ملعب مادة التربية البدنية والرياضية عن ساحة المؤسسة					
45						
46	يضايقني العمل في ملعب خارج حرم المؤسسة					
46						
47	يضايقني عدم الصيانة الدورية للأدوات والأجهزة					
47						
48	يضايقني دخول عناصر دخيلة (أجنبية) للملعب أثناء حصة التربية البدنية					
48						
49	تضايقني برودة الطقس اثناء الحصة					
49						
50	الأدوات والأجهزة الرياضية بالثانوية مناسبة لكي أقوم بعملي على خير وجه					
50						
51	الإمكانات الرياضية بالثانوية مناسبة					
51						

ملحق رقم: (03)

جامعة الجزائر

معهد التربية البدنية والرياضية

سيدي عبد الله

استبيــان

زملائي أساتذة التربية البدنية والرياضية تحية طيبة وبعد...

في إطار القيام بدراسة أسباب الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية, ضمن متطلبات الحصول على شهادة الماجستير، **وبصفتك الشخص المؤهل** لتزويدنا بالمعلومات المناسبة في هذا الموضوع, نرجوا منك الإجابة عن أسئلة الاستبيان **بعناية**, ونتعهد بحفظ سرية إجابتك التي لن تستخدم إلا لأغراض علمية.

ولك منا جزيل الشكر سلفا.

معلومات عامة :

1- الجنس: ذكر ( ) أنثى ( ).

2- الســن: ( ) سنة.

3- سنوات التدريس: ( ) سنة في حالة التدريس أقل من سنة واحدة حدد عدد الشهور ( ).

4- الصفة: مرسم(ة) ( ) متربص(ة) ( ) مستخلف(ة) ( ) متعاقد(ة) (في حالة عطلة مرضية أو أمومة) ( ).

5- الحالة العائلية: أعزب(ة) ( ) متزوج(ة) ( ) مطلق(ة) ( ) أرمل(ة) ( ).

6- اسم مؤسسة العمل: ....

ملاحظــة:

الرجاء قراءة كل عبارة في الصفحتين المواليتين ثم الإجابة عليهما بوضع علامة (X) في الخانة التي تناسب شعورك؛ مع العلم أنه ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة, إنما المهم هو مدى تطابق إجابتك مع ما تشعر به.

لطفا لا تترك أي عبارة دون إجابة .

مم	العبـــــــــــــارة	بدرجـــة				
		كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا

1.	أشعر بأن التلاميذ لديهم اهتمام واضح بحصة التربية البدنية والرياضية					
2.	الملاعب الضرورية لقيامي بعملي قليلة جدا او تكاد تكون منعدمة					
3.	يضايقني عدم تناسب راتبي مع مسؤولياتي وواجباتي العديدة					
4.	الزيارات المفاجئة لمفتش التربية تسبب لي القلق					
5.	أشعر بان مدير المؤسسة يقدر الجهد الذي أقوم به في عملي					
6.	مناخ العمل في مؤسستي يتميز بالخلافات بين الأساتذة مما يسبب لي الضيق					
7.	اشعر بان مهنتي لها مكانة في المجتمع					
8.	يزعجني التهاون في عملي					
9.	القيام باكثر من عمل في وقت واحد يزيد من انفعالاتي					
10.	احراز التفوق الرياضي والبطولات للمؤسسة يحتاج مني الى بذل جهد مضاعف في عملي					
11.	مشكلة ضبط النظام مع التلاميذ تأخذ مني وقتا طويلا وتجعلني عصبيا					
12.	التدريس في الملاعب في الاحوال الجوية السيئة والمتقلبة يعرضني للاصابة ببعض الامراض					
13.	حالة الملاعب بالثانوية لا تشجع على التدريس					
14.	مهنتي لا توفر لي الأمان المادي المناسب					
15.	يضايقني عدم اعتراف المجتمع بالدور التربوي لأستاذ التربية البدنية والرياضية					
16.	عملي في مهنة التعليم يسبب لي الاجهاد البدني					
17.	اشعر بتناقص قدرتي على الوفاء بالالتزامات الشخصية نتيجة بذلي المزيد من الجهد في عملي					
18.	يضايقني التلاميذ غير المتعاونين في الحصة					
19.	أشعر بأنني اعمل براتب غير مناسب					
20.	الاعتمادات المالية اللازمة للصرف منها على النشاط البدني الرياضي غيركافية					
21.	أعداد التلاميذ لاتتناسب مع الإمكانات الرياضية للمؤسسة					
22.	اشعر بقيمة ذاتي عندما اتحدى المصاعب وعندما يحقق التلاميذ نتائج ايجابية					
23.	العمل مع التلاميذ يحتاج الى جهد بدني مستمر					
24.	يضايقني كثرة تغيب تلاميذ السنوات النهائية عن حصص التربية البدنية والرياضية					
25.	يضايقني تعارض مطالب التلاميذ مع البرنامج (التوزيع الدوري)					
26.	إصرار مفتش التربية على ضرورة تطبيق المنهاج الجديد بصورة حرفية يسبب لي الضيق					
27.	مدير الثانوية لا يقدر عملي التقدير الكافي					
28.	رأي غير مهم لمدير الثانوية					
29.	يضايقني قيامي بمهام واعمال اشعر انها غير ضرورية					
30.	يضايقني عدم اهتمام اولياء الامور بمادة التربية البدنية والرياضية					
31.	اعتراض اولياء الامور على اشتراك اولادهم في الحصة يشعرني بعدم اهميتها في نظرة المجتمع					
32.	إدارة الثانوية تضع معظم حصص التربية البدنية والرياضية في نهاية اليوم الدراسي					
33.	يضايقني تركيز المفتش على الجوانب السلبية وإغفال الجوانب الايجابية في عملي					
34.	الراتب الذي أحصل عليه لا يتناسب مع ما أقوم به من جهد					
35.	اشعر بالاجهاد البدني بعد الانتهاء من تنفيذ الحصص في نهاية اليوم الدراسي					
36.	تضايقني الاعمال المتكررة اثناء حصة التربية البدنية والرياضية					
37.	يضايقني وجود اكثر من قسم في وقت واحد في ملعب مشترك					
38.	يضايقني عدم استقلالية ملعب مادة التربية البدنية والرياضية عن ساحة المؤسسة					
39.	يضايقني العمل في ملعب خارج حرم المؤسسة					
40.	اشعر بمسؤولية كبيرة اتجاه التلاميذ اثناء الحصة وبعدها					
41.	اشعر بالخوف من الإصابات (التلاميذ)					

.42	ملابس التلاميذ لا تساعد على الأداء الحركي في حصة التربية البدنية والرياضية					
.43	أصبحت أتضايق بسهولة من سلوك التلاميذ					
.44	اشعر بانخفاض لياقتي البدنية نتيجة تراكم حصص التدريس المستمرة					
.45	يرهقني بدنيا احساسي بان الوقت لايكفي للقيام بكل ماهو مطلوب مني					
.46	اشعر بعدم تفهم طبيعة عملي من طرف اسرتي					
.47	يضايقني الشعور بان افراد المجتمع ينظرون الى مهنة التربية البدنية على انها مهنة غير ذات					
.48	نظرة بعض الأساتذة لأستاذ التربية البدنية والرياضية نظرة غير عادلة					
.49	أشعر بوجود تباعد بيني وبين عدد كبير من أساتذة المواد الأخرى بالمؤسسة					
.50	يضايقني تعارض قيمي الشخصية مع السلوكات السارية في المؤسسة (الثانوية)					
.51	راتبي بمفرده يكفي حاجاتي الضرورية في الحياة					
.52	بالإضافة لمرتبي أحصل على حوافز مادية (المردودية) لا بأس بها					
.53	ادراة المؤسسة تلبي كل احتياجاتي					
.54	مدير المؤسسة يمنحني قدرا كبيرا من السلطة والحرية للقيام بعملي					
.55	الأساتذة بالمؤسسة يقدرون قيمة عمل أستاذ التربية البدنية والرياضية					
.56	أشعر بان العلاقات بيني وبين معظم الأساتذة وثيقة					
.57	أعداد التلاميذ في القسم الواحد قليلة مما يساعد على استفادتهم من حصة التربية البدنية					
.58	الأدوات والأجهزة الرياضية بالثانوية مناسبة لكي أقوم بعملي على خير وجه					
.59	يضايقني دخول عناصر دخيلة (أجنبية) للملعب أثناء حصة التربية البدنية والرياضية					
.60	يضايقني ارتفاع درجة الحرارة اثناء حصة التربية البدنية والرياضية					
.61	تضايقني الضوضاء وقلة الهدوء اثناء الحصة					
.62	يضايقني تساقط الامطار اثناء الحصة					
.63	يضايقني ارتفاع درجة الرطوبة اثناء الحصة					
.64	يضايقني التراب و الغبار المتطاير اثناء الحصة					
.65	يضايقني عدم توفر مكتب لائق في مكان عملي					
.66	أشعر من إدارة الثانوية بضعف التقدير للعمل الذي أقوم به					
.67	توجيه المفتش لي لا يرتكز على أسس موضوعية					
.68	يوجد نوع من التعصب ضد أستاذ التربية البدنية والرياضية في مؤسستي					
.69	التقاليد الاجتماعية تؤثر على تقدير افراد المجتمع لمادة التربية البدنية والرياضية					
.70	تؤدي ضغوط عملي الى تأجيل بعض اعبائي الضرورية لعدم قدرتي على ادائها					
.71	تضايقني برودة الطقس اثناء الحصة					
.72	يضايقني عدم الصيانة الدورية للأدوات والأجهزة					
.73	التلاميذ ليس لديهم الرغبة للاشتراك في حصة التربية البدنية والرياضية					
.74	اشعر بانني لا امتلك الكفاءة الضرورية للقيام بعملي					
.75	أسلوب التوجيه التربوي الحالي يشجعني على بذل المزيد من الجهد في عملي					
.76	المفتش يمنحني الفرصة للمناقشة ويسعى جاهدا لمعاونتي					
.77	الإمكانات الرياضية بالثانوية مناسبة					

تنبيه : الرجاء التأكد من انكم أجبتم على كل الاسئلة. وشكراً على تعاونكم

ملحق رقم: (04)

جامعة الجزائر

معهد التربية البدنية والرياضية

سيدي عبد الله

استبيـان

زملائي أساتذة التربية البدنية والرياضية تحية طيبة وبعد...

في إطار القيام بدراسة أسباب الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية, ضمن متطلبات الحصول على شهادة الماجستير، **وبصفتك الشخص المؤهل** لتزويدنا بالمعلومات المناسبة في هذا الموضوع, نرجوا منك الإجابة عن أسئلة الاستبيان **بعناية**, ونتعهد بحفظ سرية إجابتك التي لن تستخدم إلا لأغراض علمية.

ولك منا جزيل الشكر سلفا.

معلومات عامة :

1- الجنس: ذكر ( ) أنثى ( ).

2- السـن: ( ) سنة.

3- الخبرة المهنية: ( ) سنة في حالة التدريس أقل من سنة واحدة حدد عدد الشهور ( ).

4- الصفة: مرسم(ة) ( ) متربص(ة) ( ) مستخلف(ة) ( ) متعاقد(ة) (في حالة عطلة مرضية أو أمومة) ( ).

5- الحالة المدنية: أعزب(ة) ( ) متزوج(ة) ( ) مطلق(ة) ( ) أرمل(ة) ( ).

6- مكان العمل: ....

ملاحظـة:

الرجاء قراءة كل عبارة في الصفحتين المواليتين ثم الإجابة عليهما بوضع علامة (X) في الخانة التي تناسب شعورك؛ مع العلم أنه ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة, إنما المهم هو مدى تطابق إجابتك مع ما تشعر به.

لطفا لا تترك أي عبارة دون إجابة .

م	العبـــــــــــارة	بدرجـــة				
		كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا

01	أشعر بأن التلاميذ لديهم اهتمام واضح بحصة التربية البدنية والرياضية					
02	يضايقني عدم تناسب راتبي مع مسؤولياتي وواجباتي العديدة					
03	الزيارات المفاجئة لمفتش التربية تسبب لي القلق					
04	أشعر بان مدير المؤسسة يقدر الجهد الذي أقوم به في عملي					
05	القيام باكثر من عمل في وقت واحد يزيد من انفعالاتي					
06	مشكلة ضبط النظام مع التلاميذ تأخذ مني وقتا طويلا وتجعلني عصبيا					
07	التدريس في الملاعب في الاحوال الجوية السيئة والمتقلبة يعرضني للاصابة ببعض الامراض					
08	حالة الملاعب بالثانوية لا تشجع على التدريس					
09	مهنتي لا توفر لي الأمان المادي المناسب					
10	يضايقني عدم اعتراف المجتمع بالدور التربوي لأستاذ التربية البدنية والرياضية					
11	عملي في مهنة التعليم يسبب لي الاجهاد البدني					
12	اشعر بتناقص قدرتي على الوفاء بالالتزامات الشخصية نتيجة بذلي المزيد من الجهد في عملي					
13	يضايقني التلاميذ غير المتعاونين في الحصة					
14	أشعر بأنني اعمل براتب غير مناسب					
15	أعداد التلاميذ لاتتناسب مع الإمكانات الرياضية للمؤسسة					
16	اشعر بقيمة ذاتي عندما اتحدى المصاعب وعندما يحقق التلاميذ نتائج ايجابية					
17	العمل مع التلاميذ يحتاج الى جهد بدني مستمر					
18	يضايقني كثرة تغيب تلاميذ السنوات النهائية عن حصص التربية البدنية والرياضية					
19	يضايقني تعارض مطالب التلاميذ مع البرنامج (التوزيع الدوري)					
20	إصرار مفتش التربية على ضرورة تطبيق المنهاج الجديد بصورة حرفية يسبب لي الضيق					
21	مدير الثانوية لا يقدر عملي التقدير الكافي					
22	رأيي غير مهم لمدير الثانوية					
23	يضايقني قيامي بمهام واعمال اشعر انها غير ضرورية					
24	يضايقني عدم اهتمام اولياء الامور بمادة التربية البدنية والرياضية					
25	اعتراض اولياء الامور على اشتراك اولادهم في الحصة يشعرني بعدم اهميتها في نظرة					
26	يضايقني تركيز المفتش على الجوانب السلبية وإغفال الجوانب الايجابية في عملي					
27	الراتب الذي أحصل عليه لا يتناسب مع ما أقوم به من جهد					
28	اشعر بالاجهاد البدني بعد الانتهاء من تنفيذ الحصص في نهاية اليوم الدراسي					
29	تضايقني الاعمال المتكررة اثناء حصة التربية البدنية والرياضية					
30	يضايقني وجود اكثر من قسم في وقت واحد في ملعب مشترك					
31	يضايقني عدم استقلالية ملعب مادة التربية البدنية والرياضية عن ساحة المؤسسة					
32	يضايقني العمل في ملعب خارج حرم المؤسسة					
33	اشعر بمسؤولية كبيرة اتجاه التلاميذ اثناء الحصة وبعدها					
34	اشعر بالخوف من الإصابات (التلاميذ)					
35	ملابس التلاميذ لا تساعد على الأداء الحركي في حصة التربية البدنية والرياضية					
36	أصبحت أتضايق بسهولة من سلوك التلاميذ					
37	اشعر بانخفاض لياقتي البدنية نتيجة تراكم حصص التدريس المستمرة					
38	يرهقني بدنيا احساسي بان الوقت لايكفي للقيام بكل ماهو مطلوب مني					
39	اشعر بعدم تفهم طبيعة عملي من طرف اسرتي					
40	نظرة بعض الأساتذة لأستاذ التربية البدنية والرياضية نظرة غير عادلة					
41	يضايقني تعارض قيمي الشخصية مع السلوكات السارية في المؤسسة (الثانوية)					

42	راتبي بمفرده يكفي حاجاتي الضرورية في الحياة					
43	بالإضافة لمرتبي أحصل على حوافز مادية (المردودية) لا بأس بها					
44	مدير المؤسسة يمنحني قدرا كبيرا من السلطة والحرية للقيام بعملي					
45	أشعر بان العلاقات بيني وبين معظم الأساتذة وثيقة					
46	أعداد التلاميذ في القسم الواحد قليلة مما يساعد على استفادتهم من حصة التربية البدنية					
47	الأدوات والأجهزة الرياضية بالثانوية مناسبة لكي أقوم بعملي على خير وجه					
48	يضايقني دخول عناصر دخيلة (أجنبية) للملعب أثناء حصة التربية البدنية والرياضية					
49	يضايقني ارتفاع درجة الحرارة اثناء حصة التربية البدنية والرياضية					
50	تضايقني الضوضاء وقلة الهدوء اثناء الحصة					
51	يضايقني تساقط الامطار اثناء الحصة					
52	يضايقني ارتفاع درجة الرطوبة اثناء الحصة					
53	يضايقني التراب و الغبار المتطاير اثناء الحصة					
54	يضايقني عدم توفر مكتب لائق في مكان عملي					
55	أشعر من إدارة الثانوية بضعف التقدير للعمل الذي أقوم به					
56	توجيه المفتش لي لا يرتكز على أسس موضوعية					
57	التقاليد الاجتماعية تؤثر على تقدير افراد المجتمع لمادة التربية البدنية والرياضية					
58	تؤدي ضغوط عملي الى تأجيل بعض اعبائي الضرورية لعدم قدرتي على ادائها					
59	تضايقني برودة الطقس اثناء الحصة					
60	يضايقني عدم الصيانة الدورية للأدوات والأجهزة					
61	التلاميذ ليس لديهم الرغبة للاشتراك في حصة التربية البدنية والرياضية					
62	أسلوب التوجيه التربوي الحالي يشجعني على بذل المزيد من الجهد في عملي					
63	المفتش يمنحني الفرصة للمناقشة ويسعى جاهدا لمعاونتي					
64	الإمكانات الرياضية بالثانوية مناسبة					

تنبيه : الرجاء التأكد من أنكم أجبتم على كل الأسئلة. وشكراً على تعاونكم

تم بحمد الله